GEORGE
OHSAWA

BIÊN SOẠN:
HUỲNH VĂN BA

PHƯƠNG PHÁP OHSAWA

hỏi và đáp

NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA THÔNG TIN

1 Thế nào là Phương pháp Ohsawa?

Trước 1975 ở Miền Nam, người ta thường gọi nôm na là " Gạo lứt Muối mè". Gọi như thế là không đúng vì Phương pháp này lấy ngũ cốc làm thực phẩm chính, (ở Á châu có các loại gạo, kê, bắp...và ở Âu Mỹ là các loại lúa mì, lúa mạch ...) cùng thức ăn phụ là lê-ghim tức rau củ, ngay cả cá thịt nữa, (miễn là chúng được trồng hay sống ở môi trường thiên nhiên) cộng với gia vị muối mè, tương ... và chúng ta ăn uống làm sao cho đúng quân bình Âm Dương, (sách vở có ghi rõ ràng từng món phân ra Âm Dương và cách chế biến).

Thế là chúng ta có vô vàn cách ăn uống quân bình chớ không phải chỉ có một cách duy nhất mà thôi. Tổng quát là như vậy nhưng người mới bắt đầu nhập môn, xử sự làm sao cho quân bình lại là một điều không dễ dàng gì. Vì thế món cơm lứt tự thân nó quân bình rồi, thêm chút gia vị muối mè hay tương đậu nành thiên nhiên cộng chừng 5% rau củ đặc trị cho dễ ăn một chút là một phương pháp đem lại quân bình cho cơ thể một cách đơn sơ mà dễ thực hành hơn cả. Có điều nó không

ngon miệng lắm, mà ăn lâu dài là rất khó. Bởi vậy, khi mắc những chứng ngặt nghèo ta đành phải ăn khổ hạnh như vậy mới thấy hiệu nghiệm nhanh (một thời gian ngắn thôi), rồi sau đó qua học hỏi ta có thể ăn thêm những món phụ ngon lành, hợp với khẩu vị và bệnh trạng của ta hơn. Vì thế, chúng ta không nên sợ hãi rồi sinh ra phản bác một pháp môn tuyệt vời khi muốn dùng nó để đối phó với biết bao chứng khó trị, đôi khi không rõ vì sao, mà phải khổ hạnh một thời gian không đến nỗi quá lâu dài (theo lý thuyết trong vòng 10 ngày là thấy ngay kết quả khả quan, còn người viết quyển sách này chỉ trong 3 ngày là thấy hay và trong vòng một tháng là bệnh hoạn ngặt nghèo lui vào quá khứ!)

Tiếp theo đây chúng tôi xin nói qua về danh xưng của phương pháp này để danh chánh ngôn thuận.

Khi phương pháp Ohsawa lần đầu tiên phổ biến tại Miền Nam thì nó có tên là phương pháp Tân dưỡng sinh. Nhưng Ba chữ Tân dưỡng sinh này cũng như Gạo lứt muối mè chúng tôi thấy không ổn vì các chữ trước dễ nhầm lẫn với một phương pháp tập luyện về thân thể và các chữ sau lại gây hiểu lầm khổ hạnh.

Truy nguyên thì phương pháp ăn uống cho quân bình là do Bs Sagen Ishizuka (Bs. chống bác sĩ) đề xuất và ông cùng môn đệ đã thành lập Phong trào thực dưỡng (Shokuyo-kai) vào năm 1908 và vào năm 1916 Ohsawa cũng đã tham gia nhóm này. Về nguyên bản tiếng Nhật của quyển Le Zen Macrobiotique, tiên sinh đã đặt tựa đề là Tân thực dưỡng liệu lý thì ta thấy Thực dưỡng xem ra đúng với cội nguồn hơn và rõ rệt phạm vi hơn, thì không vì lý do gì không chính đáng mà ta bỏ các chữ mà chính tác giả đề ra.

Tuy nhiên về hình thức dễ thấy, dễ hiểu là như vậy nhưng trong nội dung có lẽ Ohsawa không vừa bụng với các chữ này nên đã gọi lại nó bằng một ngôn ngữ Tây phương thích đáng hơn là Macrobiotique. Vẫn biết tiếp đầu ngữ tiếng Hy lạp Macro nghĩa là to, lớn, dài nhưng khi ghép với biotique thì nó có nghĩa là thuật trường sinh (tự điển Đào Duy Anh). Điều này không phải chỉ tự điển ghi như thế mà một triết gia kiêm y sĩ người Đức tên Christolph Wilhelm von Hufeland khi viết một cuốn sách bàn về phương pháp để đạt sức khỏe và tuổi thọ cũng đề tựa là "Makrobiotik, Die Kunst des Menschliche Lebens zu Verlaengern"

("Macrobiotics, the Art of Prolonging Human Life – Phương pháp Macrobiotics, thuật kéo dài tuổi thọ con người"). Dưới tựa đề bản tiếng Anh "ZEN MACROBIOTICS" năm 1965 (cơ sở xuất bản "the OHSAWA FOUNDATION") cũng có chua một giòng như sau "the art of rejuvenation and longevity"(Thuật làm trẻ người lại và sống thọ). Thế thì chữ Macrobiotics không dịch là Trường sinh thì dịch ra chữ nào bây giờ. Sở dĩ tôi dài dòng như vậy là có một số người thân thể béo tròn, không biết có áp dụng tốt phương pháp này không mà họ cứ khăng khăng cho đó không phải là trường sinh, cuộc sống dài lâu, mà phải là cái gì hơn nữa kia, lớn nữa kia (Ai mà không biết như thế!).

Nói tóm tắt, để không đôi co cải cọ, " xuôi chèo mát mái," chúng tôi xin đề nghị thỉnh thoảng chúng ta dùng thực dưỡng hay trường sinh còn chính thức nên dùng các chữ phương pháp OHSAWA mà chỉ cho Macrobiotics để không còn lầm lẫn với các phương pháp khác cùng tên.

Và lời tối hậu của chúng tôi để biện minh là chúng ta đã có đạo KHỔNG, đạo LÃO, binh thơ TÔN TỬ . . . thì cái phương pháp, cái đạo lý thực dưỡng mang tính sáng tạo vô cùng hữu ích cho

nhân loại, chúng ta lấy ngay tên của một con người phi thường đã đề xuất mà đặt tên, thiết tưởng cũng là chuyện làm bình thường để ghi nhớ công đức thiêng liêng, chắc hẳn không phải là một vấn đề cần phải bàn đi tính lại cho mất thì giờ!

2 Sao nghe nói, ăn cơm gạo lứt thì phải nhai nhỏ và uống ít nước mới thấy hay, ăn uống như thế chịu sao nổi ?

Thông thường ăn cơm gạo trắng thì ta ăn nhiều và ăn rất nhanh, nhất là bữa có canh, đôi lúc ta lua không cần nhai và nước thì uống thật nhiều. Nay ăn cơm gạo lứt thì không thể nào ăn nhanh được, tự nhiên bắt buộc ta phải nhai, có điều nhai kỹ hay không. Cứ thực nghiệm thử đi và ta thấy rằng khi nhai thật kỹ trong mấy ngày đầu, cơm nhuyễn ra mới nuốt thì kết quả rất đáng bõ công. Tuy có mất thì giờ đấy, nhưng thử nghĩ thời gian nằm ở bệnh viện không tốn nhiều hơn sao? Và sau khi ăn cơm xong, khoảng một chén hay chén rưỡi là đủ (đối với người thể trọng 38kg-45kg) ta tự thấy không cần uống nước và nếu có uống thì một cốc nhỏ nước sôi để nguội hoặc nước gạo rang hay trà lá già ba năm (bancha), cũng vừa

hoặc không thích uống càng hay. Đây là một điều khác với Tây y không chủ trương trị liệu bằng việc ẩm thực, cho phép ăn gạo trắng, uống thuốc và thực nghiệm thấy uống nước nhiều mới tốt. Vì là hai đường hướng khác nên có hai giải pháp khác và giải pháp nào cũng có cái lý của nó và người bệnh nếu theo môn nào thì nên thực thi cho đúng, còn không thì sẽ tự nghiệm thấy không có kết quả, mà có khi đến tai hại.

3 Tại sao ăn số 7 rất kỹ, mấy ngày nay tôi vật vã người, không làm việc chi được cả, cứ muốn đi nằm hoài. Lại nhức đầu nữa chứ rồi hết đau chỗ nọ lại đau chỗ kia làm tôi sợ quá! Tôi có gì sai lầm chăng?

Không, không, ông không có gì sai lầm cả. Đây chỉ là những phản ứng trong các ngày đầu nếu ta ăn uống rất kỹ và theo số cao nhất. Cũng như đang chạy xe quá nhanh mà bỗng nhiên thắng gấp, mà thắng dĩa thì nếu không vững tay lái, ta dễ chới với và té nhào! Thành thử nếu không muốn dừng tức khắc thì khi bắt đầu, ta ăn các số nhỏ hơn như 6 hay 5 chẳng hạn, thì ít khi bị các phản ứng này. Mà có bị chăng nữa, ta cũng không đi đến độ khủng hoảng nhất thời.

Những phản ứng trên cho ta thấy việc ăn uống đúng mang đến một kết quả vô cùng tích cực không thua gì các phương thuốc mạnh trong các nền y học khác, nhưng nó đã được báo động trước mà chỉ vì người áp dụng khinh thường nên không để ý đấy thôi. Các phản ứng này đôi khi cho ta thấy, trước đây ta đã từng mắc những chứng gì mà bấy lâu nay ta tưởng không còn tồn tại nữa. Té ra, nó vẫn hiện hữu ở dạng tiềm ẩn, chỉ vì không chịu nổi biện pháp trục xuất của một đòn tiết thực quá mạnh mẽ và bất ngờ nên đành phải lộ diện và chuẩn bị khăn áo ra đi thôi! Ví dụ ta vốn có bệnh gan hoặc hay bị dị ứng thì có thể ta thấy ngứa cả mình mẩy. Bệnh thận tiềm ẩn thì thấy đau lưng, bệnh phổi thì ho hen, bệnh tim thì chóng mặt, tinh thần không ổn định như làm gì cũng sai, nói gì cũng trật thì thấy mình nhứt đầu lâu dài...Tất cả những thứ này dần dần sẽ biến mất đi nếu ta chẳng sợ và tiếp tục con đường của mình. Nếu không biết mà ăn uống theo lối cũ vì nghĩ bậy rằng ăn theo phương pháp Ohsawa sinh ra đủ thứ bệnh thì tình trạng khỏe ảo sẽ trở lại như xưa!

Trong thời gian bị phản ứng như nói trên, chúng ta nên hỏi han kinh nghiệm của các bạn đi trước để

vững niềm tin và đi lâu dài trên con đường cách mạng bản thân cho đến kỳ cùng và sở đắc trọn vẹn những gì tinh túy mà Ohsawa đã tiếp thu rồi tiếp tục khai phá và công truyền cho nhân loại ngày nay.

4 Sau bữa cơm gạo lứt có cần tráng miệng một thứ trái cây gì không?

Đây là một vấn đề thật quan trọng mà nhiều người bắt đầu nhập môn phương pháp Trường sinh không để ý đến hoặc xem thường nên kết quả không được mấy khả quan. Tiên sinh Ohsawa không cấm người ta ăn trái cây. Có điều trong giai đoạn đầu cần trị cho dứt điểm căn bệnh bị coi là ngặt nghèo như ung thư, tiểu đường, tim mạch ...thì ta cần phải khắc kỷ tối đa. Để thử nghiệm ta có thể ăn một loại trái cây nào đó tráng miệng thì sẽ cảm thấy ngay sự khó chịu và chứng bệnh của mình không lui nhanh như ước muốn. Cực chẳng đã, thì cố mà dùng chỉ một lượng tối thiểu rồi dần dần bỏ đi.

Hãy cố gắng lo cho hết bệnh đã, cho đầu óc mình minh mẫn hơn lên, thì ăn gì cũng có thể được theo ánh sáng của trí phán đoán tốt nhất của mình!

5 Ăn cơm gạo lứt quá đơn giản thì có thiếu dinh dưỡng theo khoa học ngày nay không ?

Nếu không đi vào thực nghiệm mà chỉ ở ngoài nhìn vào để phê phán thì quả thật cách ăn uống như trên dường như thiếu dinh dưỡng! Nhưng hãy bình tâm nhìn lại chung quanh mình, ta thấy vạn vật mỗi loài đều có thức ăn riêng. Đặc biệt trâu, bò, các động vật lớn hoang dã hươu nai, voi, tê giác đều ăn đơn thuần cỏ cây mà sao chúng khỏe thế! Còn gần đây loại bò công nghiệp chắc có lẽ người ta cho ăn đồ bổ béo để tăng trọng mà sinh ra tình trạng long móng chăng? Giới thợ săn kinh nghiệm chắc biết thú rừng hiếm con mắc bệnh. Ngay gà ta, gà công nghiệp, giá cả chênh lệch ra sao thì các bà nội trợ không ai là không rành. Riêng cá nhân, tôi nghiệm xét vì sao mình bệnh thì mới bật ngửa, té ra mình được cha mẹ cho ăn nhiều đồ bổ béo quá đi. Sáng, bánh mì trắng nhúng sữa bò có đánh một hay hai trứng gà. Không trứng gà thì lấy ovaltine thế vô hay thuốc bổ đa sinh tố Paladac, tối thì nước ngọt, bánh xốp nhân kem hay bánh mì ngọt kẹp nước nho gelé hoặc mứt thơm, mứt táo. Đồ hộp loại nào ngon là

ba tôi mua về cho cả nhà ăn thả cửa như vải hộp, long nhãn hộp... Càng bệnh tôi lại càng được ăn ngon, ăn cho bổ béo mà nào ngờ đó chính là nguyên nhân gây bệnh hoạn đau khổ của mình và gầy ốm vẫn gầy ốm!

Về sau, tôi ăn cơm gạo lứt coi bộ kham khổ, thiếu dinh dưỡng mà lại khỏe, tâm hồn thanh thản hẳn ra, không còn than trời trách đất nữa.

Cái thuyết ăn uống vỗ béo cho đủ calori, sinh tố... theo kinh nghiệm của tôi, không bằng cái thuyết có trải nghiệm và thực chứng nơi tự thân là ăn uống chỉ cần cho quân bình thôi, đúng theo luật tắc của thiên nhiên!

6 Cái thuyết Ăn cơm gạo lứt áp dụng cho người lớn thì coi như được đi chứ người cao tuổi và trẻ em sợ e không kham nổi ?

Không nhất thiết là thanh niên mới ăn cơm gạo lứt còn người cao tuổi và trẻ em thì không. Theo tôi biết thì ai cũng đều sợ bệnh. Nếu không còn cách nào để chữa trị thì ăn cơm lứt không phải ai cũng chối từ.

Má tôi tuổi đã hơn 84 cũng ráng mà ăn cơm lứt vì nếu không thì bón cả chục ngày chịu sao nổi! Không răng thì nấu cơm nhão mà ăn hay nếu cơm khô thì mang răng giả mà nhai, vẫn thấy hay như thường. Hơn nữa ăn dặm thêm tí rau tí cá thì đâu có khó khăn gì! Còn con trai tôi khoảng 10 tuổi, kể từ khi khuyên nhủ và dụ dỗ ăn cơm gạo lứt thế cơm trắng thì ít đau bệnh, không còn cái cảnh cứ nứa tháng hay vài tuần là đi Nhi đồng I hay Bs tư. Hễ khi phát hiện có ho hen hay cảm sốt sơ thì cho uống vài dạo nước gạo lứt rang là khỏi, không cần vội đi ngay Bs. Đó là nói về người thân, chứ riêng tôi bệnh thì cũng có chứ, vì đâu có ăn uống thật chặt chẽ như hồi còn bệnh, nhưng hễ có bệnh là tôi bình tĩnh, rà soát tìm hiểu nguyên nhân do ăn gì vào các ngày đã qua, rồi sau khi nhận định rõ là tôi tự chữa và luôn luôn là thành công! Mấy chục năm qua, tôi không còn dùng thuốc mua ở tiệm thuốc tây và tôi tin rằng mình sẽ không bao giờ dùng các thứ ấy dù phải đứng trước vô lượng bệnh hiểm nghèo của thời đại đang giăng khắp nơi chăng nữa.

Nhân tiện, nơi đây tôi xin có đôi lời với các bậc tuổi cao.

Quí vị cao tuổi thường mắc bệnh vặt và nếu mắc bệnh mãn tính thì rất khó chữa và rất khổ đau. Gặp con cháu có hiếu, có để thì còn đỡ chứ nếu gặp phải hạng phụ ơn nghĩa sinh thành mà hằng ngày chúng ta thường đọc trên mặt báo hay thấy nhãn tiền chung quanh mình, thì tũi thân tũi phận biết bao! Quí vị hãy ăn theo Phương pháp Ohsawa đi. Lấy cơm lứt làm chính, quí vị cứ ăn đồ ăn phụ thông thường như bấy lâu mình thích đi. Có điều, nên để ý món nào mà quí vị ăn vào thấy khó chịu thì bỏ, lần sau không ăn và món nào mà mình thấy ăn dễ chịu, khỏe khoắn ra thì có thể ăn thường xuyên hơn. Đó là quí vị ăn uống tương đối đúng đấy. Nếu đôi lúc không được như ý thì tỉ lệ cơm lứt nên nhiều hơn đồ ăn, thức uống phụ, rồi bệnh sẽ thuyên giảm nhiều hơn và tâm trí sẽ minh mẫn theo tỉ lệ ấy đấy! Thế là đỡ phải lụy con cháu lúc về già sa cơ thất thế!

Còn trẻ em thì chúng tôi thiết nghĩ, nếu Bộ Giáo dục và Đào tạo để ý về vấn đề sức khỏe của chúng ở nhà trẻ và bán trú thì nên thay đổi chế độ ăn cơm gạo trắng bằng gạo lứt, (điều này chắc khoa dinh dưỡng Tây y không phản đối vì trên

thông tin đại chúng, những nhà khoa học đều cho rằng gạo lứt tốt hơn gạo trắng tinh rất nhiều), đồ ăn thì tạm dùng như lâu nay, bỏ hẳn bột ngọt và phụ gia nhân tạo, còn nấu nướng cho đúng phương pháp thực dưỡng về lâu về dài tính sau. Có điều cơm gạo lứt nên nấu cho khéo, cho thật mềm thì phụ huynh chắc không ai phản đối, nhất là sẽ thấy con em mình khỏe hơn, bớt nhiều chứng bệnh vặt vãnh thông thường hơn, rồi bệnh béo phì, bệnh cận thị, bệnh chậm phát triển ...nếu ăn uống kỹ lưỡng đúng bài bản một chút ở nhà nữa, chúng sẽ không còn chỗ đứng. Chứ nếu không, thì đó là những đại nạn chốn học đường.

Lúc đón con ở một trường trung học cơ sở, chúng tôi để ý đếm thấy khi ra về thì cứ 3 học sinh thì có một em mang kính cận thị đấy! Vậy trong khi chờ đợi áp dụng được đại trà, nhà trường có thể nên áp dụng phương pháp tiết thực Ohsawa riêng cho một số em chậm phát triển, cận thị và nhất là béo phì ...thì kết quả có thể khả quan hơn cách dinh dưỡng theo lề lối gọi là khoa học, dồi dào khả năng sinh tố bấy lâu nay mà chả có chút cải thiện nào!

7 Ngoài hai bữa cơm, chúng ta có kiêng cữ món ăn nào khác không?

Có nhiều người, hằng ngày trong hai bữa chính thì ăn uống đúng phương pháp đấy nhưng than không hết bệnh! Hỏi kỹ ra thì sáng nào cũng phở, cà phê sữa nóng hay đá . . . Ăn uống theo Phương pháp Ohsawa là theo một pháp môn tiết thực để giành lại sức khỏe vàng thì vấn đề khổ hạnh trong một thời hạn ngắn không phải là một công trình không cần thiết. Chúng ta phải cữ kiêng nhiều trong thời gian điều trị. Đại khái là tạm từ bỏ những gì ngọt, gồm chung đường, trái cây, nước ngọt, bánh ngọt .., sản phẩm động vật, gồm thịt, cá, trứng, bơ, sữa ...những thực phẩm công nghệ nhiễm hóa chất, những loại bánh hay bột làm từ hạt ngũ cốc không còn nguyên tính, nghĩa là không còn lứt. Nói tóm cho dễ hiểu là tạm từ bỏ những món ăn quen thuộc lâu nay ở thị trường. Lại cũng không nên khi thì ăn đúng, khi thì không, khinh thường phương pháp tiết thực tối hậu mà mình lúc đầu nhứt tâm theo đuổi nhưng dần dần thì ý chí yếu ớt không kham thì dễ xảy ra hiểm nguy cho sức khỏe, mất đi niềm hy vọng

mà mình đã nhận thấy khi đọc thoáng qua sách vở lý thuyết.

Lại nếu xét thấy mình không theo nổi các số cao tức là cữ kiêng nhiều thì ta nên dùng các số thấp hơn như các số 6, 5, ..đồng thời chịu khó chế biến các món hấp dẫn hợp với khẩu vị của mình theo sách vở chỉ dẫn thì không đến nỗi bỏ cuộc.

Lại nữa, trong lúc rỗi rảnh, chúng ta nên tìm đọc lý thuyết, có những quyển phải đọc đi đọc lại nhiều lần, để hiểu cho thấu con đường mình đang đi, mới mong đi trọn để đạt đến chỗ tinh túy của nó mà Ohsawa thường nói là cội nguồn của mọi tôn giáo!

8 **Gạo lứt nên nấu ăn có nhất thiết ngày hai bữa không, mỗi bữa chừng bao nhiêu, nấu vừa ăn hay là cứng, mềm ... hiện nay nhà tôi nấu bếp củi, nếu nấu sáng sớm để ăn trưa chiều luôn có được không?**

Theo Tiên sinh Ohsawa thì ngày ăn một lần là lý tưởng, hai cũng tạm được chứ 3 bữa một ngày là không nên vì bệnh tật sinh, một phần lớn là do chúng ta ăn uống quá nhiều. "Tôi chưa từng gặp một người nào luôn luôn đói mà

ngã ra bệnh"(G.O). Theo Tiên sinh, ăn cơm gạo lứt thì muốn ăn bao nhiêu cũng được miễn là phải nhai thật kỹ. Nói thế chứ ai ăn cơm này mà có thể ăn nhiều được.

Theo kinh nghiệm của tôi thì mỗi bữa ăn một chén đầy hay lưng (khoảng 150g -180g) thêm chút ít đồ ăn (10%-20%) đối với người thể trọng 35kg -38kg là tương đối đầy đủ chất lượng để làm việc cật lực suốt ngày mà không thấy mệt mỏi. Đây là một điều xem ra là vô lý đối với y học Tây phương. Nhưng vô lý thì vô lý đối với họ thôi chứ chúng tôi thì thấy vô cùng hữu lý vì nó được nhận xét qua thể nghiệm của tự thân. Mà đã như vậy thì không ai phản bác cho mình có thể ngã nghiêng được.

Còn vấn đề cứng mềm thì tùy người thích ăn khô hay ăn nhão. Ăn thế nào cũng tốt nếu vấn đề ách yếu là phải nhai kỹ để cơm được chuyển hóa một phần lớn nơi miệng và khi xuống đến dạ dày thì nó được chuyển hóa một lần nữa rồi tiêu hóa nơi ruột non. Điều đó có thể nói, thực phẩm hầu như không bị phí phạm.

Nấu một nồi cơm lứt rất lâu, có đến hơn hai tiếng đồng hồ nên nấu một lần mà ăn trưa, chiều,

ngay cả cho ngày hôm sau nữa thì tiện và tốt quá đi chứ ! (Có điều nếu để lâu thì cơm khô hoặc có mùi, ăn không thấy ngon lắm, nhưng tốt thì có tốt vì cơm nguội ăn dễ tiêu).

9 Muối mè thì nên cho tỷ lệ như thế nào, nếu pha thêm đậu phọng vào với muối mè có được không?

Theo sách chỉ dẫn, thì muối mè có liều lượng trung bình là 5 mè + 1 muối. Nếu tỉ lệ này đối với ta quá mặn thì mình có thể hạ xuống tới mức sao cho dễ ăn vì đây chỉ là một gia vị, một món ăn phụ thôi. Tuy nhiên nếu thật mặn thì rất Dương, nó có thể trung hòa những thực phẩm mình thích ăn nhưng phải cái là Âm. Hơn nữa ta có thể dùng muối mè tỉ lệ trên như một món thuốc làm trung hòa chất chua trong máu nếu có. Còn nói việc pha đậu phọng vào muối mè được không thì có thể nói đây là một món ăn không đúng phương pháp Ohsawa. Ngon thì ngon đấy nhưng trong các bữa ăn trước đây của ta có biết bao là món ngon vật lạ mà nay mình còn từ bỏ thay để theo một phương pháp tiết thực khả dĩ nói là nghiêm khắc (nhưng kỳ diệu) thì luyến tiếc nó mà

làm gì. Đậu phọng Âm và hay sinh khát nước nên người ăn theo phương pháp Ohsawa không dùng thêm hay thế cho mè được .

10 Có được ăn kèm các loại rau, thịt cá, canh cùng các bữa ăn với gia đình hay chỉ ăn cơm gạo lứt cùng với muối mè thôi (vì thực tế, con cháu thấy mình ăn như vậy chúng không ưng, cho rằng không chừng bệnh không hết mà nặng thêm)?

Khi người ta mạnh khỏe thì ăn gì mà chẳng được, nhưng một khi bị bệnh hoạn, nếu theo các nền y học mà chúng ta biết lâu nay thì hầu như chẳng cữ kiêng gì nhiều vì bệnh nhân được cho uống thuốc. Phương pháp Ohsawa lại khác. Nó cũng là một nền y học nhưng không dùng thuốc mà theo một đường lối thực dưỡng đặc biệt thì việc kiêng cử và phối hợp một số thực phẩm cũng là một lẽ đương nhiên cho dù nhiều khi thấy rất là khắc nghiệt. Khắc nghiệt nhưng nhiều kỳ vọng vì dêc kiểm chứng trong một thời gian rất ngắn ngủi, còn hơn là buông thả dễ dàng để rồi phải tuyệt vọng. Chúng ta là những bệnh nhân đã đi vào đường cùng thì cơ hội nào nữa đây

không phải là một vấn đề khó nghĩ! Vậy theo sách vở chỉ dẫn, nếu bệnh thuộc loại khó trị, chúng ta cần phải ăn cơm gạo lứt với tỷ lệ cao và một khi bệnh giảm nhiều thì mình có thể ăn thêm rau củ, thịt cá theo sách vở chỉ dẫn với một tỷ lệ nào đó chứ không phải ăn bừa muốn gì ăn nấy như lâu nay (đó chính là một trong những nguyên nhân gây bệnh). Thế nên tuy mang tiếng là khổ hạnh chứ thực chất nó không hoàn toàn thế vì tùy theo sự hiểu biết và khéo tay, với ngũ cốc lứt là chính (làm cơm, cháo, bột, bánh ...) chúng ta có thể ăn kèm với biết bao đồ ăn phụ ngon lành (với điều kiện biết cách nấu nướng và ăn sao cho quân bình Âm Dương) là có thể ăn uống theo phương pháp chính thực cổ truyền lâu dài mà không than vãn sao khổ hạnh, sao khó khăn ...

Còn nói việc con cháu không ưng thì có lẽ chúng không hiểu qua lý thuyết nên mới có ý nghĩ như thế. Vậy nên trước khi áp dụng, người bệnh nên hiểu kỹ phương pháp mình theo và một khi áp dụng trong một thời gian ngắn, chúng ta phải thấy ngay kết quả sơ khởi nhãn tiền và chính ngay kết quả thực nghiệm này, không một ai có thể phản đối con đường mình theo. Chứ nếu

không như thế (do áp dụng sai và do không cử kiêng gì, cứ thỉnh thoảng theo thói quen ăn uống cũ) thì chính mình, mình cũng nghi ngờ huống hồ những ai ngoại cuộc!

11 Về nước uống, sau bữa ăn và trong ngày nên uống bao nhiêu (hiện nay tôi thường uống nước lã đun sôi để nguội là chính), còn loại nào không nên dùng?

Thông thường nếu ta ăn cơm lứt triệt để hay ăn đúng phương pháp và nhai kỹ thì sau khi ăn xong ta thấy không cần uống nước nhiều, uống ít thôi cũng thấy đủ và không uống đi nữa vẫn thấy được như thường và chính điều này làm bệnh tình mình mau thuyên giảm. Điều này khác với những khi ta ăn uống trước đây như ăn cơm trắng, ăn phở, ăn mì chẳng hạn ...Đây là một kinh nghiệm mà người từng thực hành Phương pháp Ohsawa mới biết chứ nếu không thì không tin được. Uống nước lã đun sôi để nguội là bình thường, còn nếu cần thì uống nước gạo lứt rang hay nước trà già ba năm (có ở các nơi bán thực phẩm Trường sinh) cũng tốt cho một số bệnh nào đó. Tuyệt đối người bệnh không được uống các thứ

nước ngọt, nước đá, bia rượu ...bán trên thị trường vì các loại này mang nhiều Âm tính làm nặng thêm tính Âm vốn có trong cơ thể bệnh hoạn của mình.Trong sách cũng cho biết nhiều thức uống khác thích ứng tốt hơn cho một số bệnh về phổi như ho hen, lao thì thường dùng nước uống củ sen, về thận thì có nước đậu đỏ, uống để trị các chứng mệt mỏi, cảm cúm thì có nước dầm ô mai muối+bột sắn dây+tamari+trà già ba năm+nước cốt gừng chẳng hạn v.v...

12 Ăn uống theo Phương pháp Trường sinh có cần kết hợp với vấn đề nhịn ăn hay không?

Trong Phương pháp này, Tiên sinh Ohsawa cũng thường đề cập đến vấn đề nhịn ăn . Nhịn ăn nói đây là hoàn toàn không ăn gì cả, không ăn cơm mà cũng chẳng ăn rau quả gì, không cho chất khoáng, chất bổ hay sinh tố nào vào người, chỉ duy dùng một chút ít nước lã đun sôi để nguội khi thấy khát (nên xem quyển TUYỆT THỰC ĐI VỀ ĐÂU của THÁI KHẮC LỄ và hỏi han những người có kinh nghiệm về vấn đề này mà hiểu cho rõ hơn để khỏi lúng túng trong khi thực hành) . Bởi đây tuy là một phương pháp

điều trị tuyệt diệu, nhưng không phải ai ai cũng làm được và thường bị người thiếu hiểu biết hay không có khả năng nhịn ăn, đả kích. Thế nên phép này khi áp dụng cần phải có hiểu biết, can đảm và có người kinh nghiệm chỉ vẽ thì lợi ích vô cùng, nhất là đối các chứng nan y và cấp tính. Nơi đây, tôi xin đề ra trường hợp mình chứng kiến và của tự thân để chứng minh .

Tôi có một người cô bà con lớn tuổi mắt mờ vì giác mạc bệnh mãn tính và nhất là bong võng mạc cấp tính. Cả tập thể bác sĩ bệnh viện Chợ Rẫy Saigon khoảng năm 2000 hội chẩn và cả một giáo sư chuyên khoa mắt ở Canada qua cũng chịu thua và cho về nhà. Tôi nói với cô : "Bác sĩ Tây, Ta đều chịu thua đấy, cô biết không, thôi bây giờ cô nghe lời tôi, nhịn ăn vài ngày để chữa gấp cái bệnh này, sách vở tôi đọc có nói rõ, hy vọng khỏi, không chết đâu mà sợ."Nghe tôi khuyên có lý, bà chịu. Qua ngày nhịn ăn thứ nhì, đêm đến nước mắt bà ra ướt đẫm gối.Tôi tưởng bà khóc vì không cho ăn, nhưng bà nói: "Không biết sao, nhờ nước mắt ra nhiều nên đôi mắt cảm thấy nhẹ hẳn đi." Bà về quê, tôi khuyên tiếp tục ăn gạo lứt thế gạo trắng và nay thì bà thấy đường đi như trước khi bị bong võng mạc.

Đây là cách chữa mà Tiên sinh Ohsawa trong quyển ZEN MACROBIOTICS báo rằng, bác sĩ của các bạn sẽ ngạc nhiên cho mà xem.

Còn tôi trước đây khoảng 10 năm cũng vì ăn uống không chặt chẽ nên một ngày nọ tôi bị viêm kết mạc cấp tính mắt trái. Mới trong vòng có hai ngày mà con mắt này đục ngầu như một viên bi cẩm thạch trắng và nhờ có tuyệt thực trong vòng 8 ngày (mỗi ngày qua là phần trắng dã mất dần để nhường lại phần đen vốn có của mắt) mà con mắt bệnh của tôi đã trở lại bình thường một cách tuyệt vời! Nhưng cái "tuyệt vời" này không phải không chịu gian khổ và can đảm mà được. Thời gian nhịn ăn trong mấy ngày đầu rất là khó chịu, ngày thứ ba, thứ tư tôi ói ra mật xanh, mật vàng, nhưng vì cái kết quả tốt thấy rõ từng ngày nên không sợ hãi và thấy rất đáng bỏ công.

13 Trong khi ăn "Cơm gạo lứt Muối mè" hay tuyệt thực nếu như bị ho, bị sốt ... có được dùng các loại thuốc nào không?

Khi ăn uống số 7 hay tuyệt thực nếu như bị ho hay sốt . .thì đó chỉ là các phản ứng nhất thời hay là bệnh vốn có trước đây lộ ra cho ta biết.

Trước sau gì chúng cũng biến mất nên ta đừng sợ hãi. Vì sao? Bởi đây là một phương pháp trị tận gốc thì ta còn e bệnh nào nữa xuất hiện mà sợ. Còn nếu sợ, thì nên dùng các món ăn số thấp trước rồi từ từ lên đến số cao. Có điều nên để ý là nếu bệnh nhân trươc đây thường dùng quá nhiều thuốc men thì họ nên cẩn thận khi ăn tuyệt đối số 7 (chỉ Cơm lứt với muối mè hay tương đậu nành và có thể thêm khoảng 5% lê ghim). Họ nên làm mạnh **trái tim** trước bằng cách dùng Ransyo (Tương trứng) và theo kinh nghiệm của tôi, người bệnh có thể dùng cháo gạo chiên với dầu mè hay ô liu thì quả tim cũng khoẻ. Người xưa thường nói "Dục Tốc Bất Đạt"(Muốn mau lại không thành), người bệnh nên bình tĩnh nhận xét đồng thời tham khảo sách vở Trường sinh và hỏi han những bạn từng mắc bệnh như mình nhờ PP. Ohsawa mà làm để rút kinh nghiệm và tránh khỏi lúng túng rồi lo sợ tứ tung .

14 Trong bài báo (An Ninh Thế giới, tháng 8/2002) của Phóng viên Hoàng Anh Sướng nói nhiều về bệnh ung thư được chữa lành nhờ Phương pháp Trường sinh Ohsawa, thế thì những chứng bệnh ngặt nghèo khác

như lao phổi, lao xương, thấp khớp, tâm thần... Phương pháp này có hiệu nghiệm không?

Người ta thường nói không có gì tuyệt đối trên cõi đời này, không có vị thuốc nào chữa được bách bệnh. Quả thật có đúng đấy nhưng đó chỉ là cái đúng của người đứng bên này hay bên kia của một lãnh vực mà phán xét. Nếu đứng trên cương vị bất nhị thì khác. Tuyệt đối bao hàm Âm Dương. Phương pháp Ohsawa không phải là một phương thuốc cứng ngắt mà là một phương pháp dựa trên Vô song nguyên lý Âm Dương để xử lý vô vàn tình huống. Nếu bệnh Âm thì bổ Dương, bệnh Dương thì bổ Âm để cơ thể trở về trạng thái quân bình Âm Dương, vô bệnh . Có điều, Tạo hóa đã cho loài người một thực phẩm quân bình hoàn hảo là ngũ cốc cũng như cho động vật hươu nai, voi, tê giác, trâu bò một thức ăn quân bình là cỏ cây. Từ thực phẩm quân bình tương ưng mà người và vật ăn vào vừa no đủ và vừa được vô bệnh. Trên cõi đời này khó có một phương thuốc nào đáp ứng những sự quân bình sinh học tuyệt vời ấy, bởi vì dầu cho có trị được bệnh đi nữa thì đâu có làm cho bệnh nhân no, mà đã không no thì một bữa ăn không quân bình tiếp theo, nó sẽ phá tan sự quân bình của phương thuốc mình vừa dùng.

Cuối cùng, chúng ta có thể hiểu rằng dẫu cho có mắc những chứng bệnh nào, dầu nhẹ dầu nặng, dầu phức tạp đến nỗi không tìm ra mối manh, không cần nhờ những máy móc rà soát phát giác tinh vi của khoa học hiện đại gây tốn kém bạc tiền, hễ ăn đúng quân bình Âm Dương, cơm gạo lứt là chính yếu cộng thêm những món ăn Dương (hay dùng cách nấu nướng cho Dương) nếu bị bệnh Âm và ngược lại nếu mắc bệnh Dương thì việc chữa trị thành công. Để kiểm chứng, chúng ta hãy thử nghiệm đúng đắn chừng ba cho đến 10 ngày cũng có thể nhận xét và phê phán. Ở trang cuối chương IV quyển ZEN-MACROBIOTICS, chắc có lẽ Tiên sinh Ohsawa cũng biết con người sơ cơ thiếu niềm tin và ăn uống đúng phép không dễ, nên khuyên ta áp dụng trong chỉ 10 hôm *thôi* để có một chính kiến vững vàng .

15

Ngày nay trên thế giới cũng như ở Việt Nam người ta nói nhiều về một nạn dịch thế kỷ chưa tìm ra thuốc chữa tốt là HIV/AIDS và không ai mà không thấy hãi khi phải tiếp cận với nó thì Phương pháp Ohsawa có mang đến một hứa hẹn gì không?

Thời Tiên sinh Ohsawa còn sống (trước năm 1966), bệnh này khoa học chưa phát giác ra (HIV có tên từ năm1982) nên trong các tác phẩm Trường sinh không đề cập đến. Nhưng không phải vì thế mà con vi trùng ác ôn ấy "được thoát khỏi vòng kim cô " của Phương pháp thực dưỡng! Trong quyển Triết lý y học Đông Phương (The phylosophy of oriental medecine), Tiên sinh viết: "Điều kỳ lạ là, nếu người ta tuân thủ những chỉ dẫn tiết thực của tôi, tất cả vi trùng và mọi con vi rút đều biến mất hoặc trở nên bạn thân hợp tác." Và trong bảng mục lục quyển " Phương pháp Trường sinh và đạo Thiền" ngoài biết bao bệnh thuộc về vật lý, còn rất nhiều thuộc về nhiễm khuẩn như PHONG, LAO, LẬU, GIANG MAI, CẢM CÚM ... được đưa lên danh sách chữa lành thì không có lý do gì mà bệnh có con vi rút HIV/AIDS thoát ra ngoại lệ. Con vi rút này cũng như biết bao con vi rút khác mà khoa học chưa tìm ra hay chưa thấy mặt mày cũng đều là những sinh vật, mà đã là sinh vật thì chúng phải ở trong một môi trường nào thích hợp mới sống còn. Đó là môi trường máu nhiễm đầy chất bổ béo như thịt cá, bơ sữa, trái cây...còn môi trường máu quân bình do ngũ cốc như gạo lứt, lúa mì lứt, kê, bắp, rau củ

thiên nhiên cộng với muối biển thì vi trùng, siêu vi, siêu siêu vi gì đó, kể cả những con sán lãi, sán kim ...đều không ưa thích (thực nghiệm chúng tôi thấy thế). Người ta thường nói " Ngưu tầm ngưu, mã tầm mã", chúng không dại gì mà trú ngụ trong môi trường "chay" như vậy và thế là chúng phải cất áo ra đi thôi. Chúng ta khỏi cần phải giết chúng bởi vì dầu cho có giết được đi chăng nữa thì cũng không thể nào giết hết, giết cho tuyệt nọc được. Chúng sẽ trốn tránh. Đời cha, đời mẹ chết đi, trứng còn đó thì đời con kế nghiệp. Ấy là chưa nói đến chiến trường sẽ là cảnh tang thương và chính bệnh nhân là người lãnh đủ hậu quả. Điều này giống như nhà ta không đời nào dứt nạn chuột, gián nếu không dọn dẹp sạch sẽ, ngăn nắp. Dùng bẫy hay thuốc xịt, hết thì có hết đấy, nhưng chỉ một thời gian ngắn sau thì đâu vào đó. Ấy là chưa nói đến việc quên coi bẫy để chuột chết thối hôi cả nhà và mùi thuốc xịt gián làm ô nhiễm cho người hít phải. Môi trường máu do ngũ cốc tạo nên sẽ sạch giống như cảnh tiêu thổ kháng chiến. Địch vào thấy không có lương thực ngon vừa miệng thì tức thời rút lui ngay. Địch lui nhanh rồi thì ta có chết đi đâu mà không xây dựng lại sau, lo gì! Đó là phương pháp chữa bệnh vương đạo vậy. Lý

thuyết là như thế và ta cần phải thể nghiệm nơi tự thân để kiểm chứng khi tiếp cận với cảnh đường cùng. Nhiều người phản bác, con người đâu phải là con vật để đem ra thí nghiệm. Nói như vậy là hàm hồ. Họ tưởng con người ăn cơm gạo lứt giống như những con chuột bạch trong các phòng thí nghiệm. Việc ăn hạt gạo nguyên vẹn, không khiếm khuyết tức là còn lứt, báo chí khoa học đều cho là rất tốt kia mà! Ăn mà nhai thật kỹ không ai mà cho là không hay và chính bệnh nhân nhận định là tốt hay không chỉ trong vài ngày và tự thân thấy có nên tiếp tục cùng không, vậy có gì mà e ngại, vả lại nào có ai lợi dụng mình về vấn đề tiền bạc! Có điều bảo uống ít nước là bị khoa học chê! Chỗ này dành cho người bệnh phán đoán. Nếu uống ít nước mà thấy hay thì uống ít nước, còn như uống thật nhiều như Tây y khuyên thì cứ theo Tây y, ai cấm được mình. Riêng tự thân tôi kinh nghiệm thì nếu ăn theo Phương pháp Ohsawa, nhai thật kỹ ta không thấy khát nước và nếu có uống nước ta uống ít cũng thấy đủ và bệnh mau lành. Còn nếu ăn cơm gạo trắng, ăn phở, ăn thịt cá... ngon thì có ngon đấy, mình không thể nào uống nước ít được và bệnh có giảm hay tăng hoặc hết hay không thì người ta biết lấy! Huống

chi nếu mắc phải chứng bệnh ngặt nghèo, Tây y đã chịu thua mà dầu cố theo chạy chữa để kéo dài năm tháng sống còn, cũng rất tốn kém tiền bạc và đau đớn cái tấm thân thì tại sao ta lại khước từ một chiếc phao nhân hậu không bị ô nhiễm bởi kinh tế thị trường!

Ăn cơm gạo lứt tuy là việc đơn giản, nhưng nói thật là ăn không thấy ngon như cơm gạo trắng với thịt cá lâu nay. Lời trung tuy lợi mà đắng còn lời nịnh tan cửa nát nhà lại bùi tai! Nhưng sống hay chết, tồn tại hay không tồn tại, đấy là quyền của người bệnh đứng trước một phương pháp tuy kỳ diệu mà không phải là không nghiêm khắc (tự thể nó là như thế và Tiên sinh Ohsawa phát kiến ra chớ không phải bày đặt để làm khó dễ con người) và chính họ tự mình phải trả giá bằng sự khắc kỷ chứ không bằng tiền và không ai khác trả giùm mình được. Thế nên phương pháp Ohsawa tuy cũng là một ngành y nhưng lại dị biệt với nhiều ngành y khác vì ngành y này đòi hỏi chính người bệnh phải tự chữa và nếu để ai đó chữa cho thì không thành công, mà dầu có thành công chăng nữa thì cũng không mỹ mãn. Có hai cha con đến nhà tôi hỏi về cách ăn uống theo phương pháp

Ohsawa. Người cha cho biết con ông mắc nghiện và bị nhiễm HIV. Ông cho biết mình rất tin tưởng phương pháp này vì đã từng biết từ lâu và hỏi tôi nếu con ông chịu áp dụng thì có nhiều hy vọng phải không. Nhưng nhìn ông con, một thanh niên cao lớn, đẹp trai, nghe chúng tôi trao đổi phương pháp chữa bệnh sao cho có hiệu quả mà mặt mày tĩnh bơ, thờ thẫn vô hồn, không hé lộ một chút buồn vui. Tôi không biết tính sao vì như vậy là cơ hội khó đến. Người cha có lẽ cũng biết vậy nên thở dài não nuột trong khi bàn tay ông mân mê cánh tay con mình nói:" Ông coi, da thịt tốt tươi như thế này mà ra nông nỗi." Tôi nói với người cha rằng, trong trường hợp này muốn cho có kết quả thì chính ông phải ăn uống chung với con vì người con không còn ý chí nữa mà phương pháp Ohsawa là một phương pháp rất cần đến ý chí của chính người bệnh. Chính ý chí mới lèo lái lâu dài con thuyền sinh mạng đi đến nơi, về đến chốn trong cõi đời tương đối đầy bất trắc này.

16 Thông thường thì những ai bệnh ngặt nghèo mới cần đến PP.Ohsawa, chớ những người khỏe, theo ông, đâu cần chi đến PP. này, phải không?

Thiệt ra thì người ta hầu như ai cũng nghĩ như vậy! Bởi cái đầu tiên khó là ăn cơm gạo lứt tuy có tốt đấy, có nhiều sinh tố và khoáng chất đấy (sách báo khoa học đều công nhận như thế), nhưng ta ăn không thấy ngon bằng ăn cơm gạo trắng và bị mất nhiều thời giờ hơn. Lại phải cữ nhiều thứ khoái khẩu mà mình từng thích lâu nay, cũng là việc không dễ dàng gì! Nhưng cứ thử ngẫm nghĩ lại mà xem, có ai là người dám nói rằng mình hoàn toàn khỏe mạnh? Hoàn toàn khỏe mạnh không có nghĩa là chỉ không bệnh gì thôi mà phải hội cho đủ 7 tiêu chuẩn về sức khỏe do Tiên sinh Ohsawa đề ra trong quyển Zen Macrobiotics (Phương pháp Trường sinh và Đạo Thiền):

1- KHÔNG MỆT MỎI: Đây là điều mà không dễ gì ai cũng có vì dầu cho được cái thân thể như lực sĩ, nếu làm việc nhiều thì cơ thể cũng cảm thấy mệt mỏi và khi trái gió trở trời, họ khó mà không chơi một vài viên thuốc bệnh, thuốc cảm ... Trái lại, nếu ăn uống đúng đắn, nhất là các số 7, số 6, cơ thể ta sẽ dẻo dai, bền bỉ trong lao động về tay chân cũng như về tinh thần mà không hề thấy bải hoải, mệt nhọc . Bản thân tôi, tuy lớn tuổi và gầy ốm nhưng làm việc dẫu cũng

nhiều nhưng không bao giờ tôi cảm thấy chữ MỆT xuất hiện trong tâm sinh lý của mình ! Ăn uống đạm bạc không ngon gì như ở những buổi tiệc tùng, nhưng bù lại thân thể ta có được cái sức khỏe để làm những việc mà mình yêu thích và hy vọng chu toàn trong một đời người thì há không đáng "bõ công" hay sao !

2 - ĂN NGON MIỆNG: Thực tế chắc nhiều người đều rõ là mặc dầu có tiền của nhiều, muốn ăn gì cũng có nhưng lắm người than ăn uống không được và kén ăn hay ăn không biết ngon . Cứ nhìn bọn trẻ con trong một đại gia đình nào cũng vậy: Những đứa nhà có tiền thì kén ăn còn nhứng đứa nhà nghèo thì ăn như cọp, chẳng chê món nào cả. Đó chẳng qua cái thiếu nó làm cho cơ thể con người sinh động hơn, nghĩa là Dương hơn . Ăn cơm gạo lứt cũng vậy, đó là một cách Sống nghèo, sống tri túc, sống không thừa thải cho bản thân nên cơ thể ta có cái khẩu vị tươi tắn. Ta sẽ ăn một món gì dầu sơ sài, rẻ tiền như một củ khoai lang, một lát bánh mì khô cũng thấy ngon miệng, huống hồ khi ăn những trân hào hải vị mà ai đó vốn dĩ đã sống hoài một cuộc đời thừa mứa thường tỏ vẻ nhác nhớm, chối từ.

3 - NGỦ SAY VÀ NGON - Trừ những người mắc bệnh ngủ không được, chứ thông thường ai thức lâu rồi thì cũng phải ngủ. Có điều, ngủ say và ngon giấc không thì chưa chắc! Đặc biệt những người giàu có, tâm tư rối loạn, trăm công ngàn việc, thì không tài nào có giấc ngủ bình yên. Những người nghèo làm việc tay chân cật lực, không lo nghĩ nhiều, dễ có những giấc ngủ say sưa. Nói như vậy chẳng lẻ đang giàu nên làm cho nghèo để được ngủ ngon chăng? Chẳng cần phải thế! Ăn uống theo phương pháp Ohsawa là một cách sống chủ động nghèo tức đơn sơ và giản dị, tinh thần ta sẽ ổn định rất nhiều. Cơ thể thật vô bệnh thì ngủ say, ngủ ngon là điều hoàn toàn chủ động và là lẽ thường nhiên.

4 - KÝ ỨC TỐT - Ai cũng biết, người mà không có trí nhớ là người không có giá trị và chắc hẳn là mắc một loại bệnh tinh thần nào đó. Ngay cả cái máy tính cũng thế, không có bộ nhớ cũng vất đi mà bộ nhớ càng cao, càng có giá trị. Thông thường ai cũng có ký ức không nhiều thì ít. Để có một trí nhớ tâm sinh lý kỳ diệu và vô hạn thì không phải dễ. Các nhà tu nếu đạt cái trí nhớ cả đến tiền kiếp cũng phải bỏ công phu không phải là ít, có khi cả

cuộc đời. Còn ở thế gian mà được cái trí nhớ như cửa Lê Quí Đôn, đọc qua là ghi không sót là rất hiếm, chỉ do bẩm sinh, không phải ai cũng luyện được. Còn Phương pháp Ohsawa không những nó giúp ta vượt qua bệnh tật dầu cho đến ngặt nghèo và không rõ nguyên nhân, nó còn khai mở trí nhớ ta cho rộng ra. Còn chuyện có rộng đến vô hạn cùng không thì đó là chuyện của từng cá nhân muốn hay không muốn. Vì là một cơ hội tuyệt vời trước đây chỉ nằm trong các tôn giáo lớn, nên nếu chúng ta muốn nắm bắt thì cứ thử xem. Tự thân, sau những năm tháng thực hành, tuy không triệt để lắm, tôi cũng nhận thấy ký ức mình phát triển hơn xưa. Còn tiến đến vô hạn thì triệt để là vấn đề ở phía trước và trong tầm tay, không còn mơ hồ và mất mát đi đâu được!

5 - TÍNH TÌNH VUI VẺ - Nếu đi trên đường phố và để ý một chút ta sẽ thấy trừ một số ngoại kiều mặt mày còn tươi vui một chút, còn phần đông người bản xứ hầu như ai ai cũng căng thẳng. Nếu đi xe chẳng may va chạm chút đỉnh là thiên hạ sẵn sàng tiếp cận một cuộc gây gổ có khi đến đổ máu. Cái giận dữ, cái kềm lòng không đậu hình như đương nằm vùng chực chờ đâu đấy, chỉ thừa cơ hội

là nổ bùng ra. Nói như vậy không phải là tôi có ý cho mình hay ho gì, không sân si như mọi kẻ! Cái giận dữ trong con người ta ai mà tránh khỏi. Có điều khi ăn uống đạm bạc, con người mình bớt nhiều đi cái stresse, thích chính trị xã hội hơn là chiến tranh. Nếu ai đó cho rằng có sức khỏe thì hãy kiểm điểm xem mình thường hay giận không, có sừng sộ khi đi đường, mình đúng mà gặp kẻ khác sai quấy đụng chạm và ăn nói ngược ngạo không. Đây là điều rất khó nên chưa chắc ai cũng khỏe mạnh mặc dầu họ tự hào nói thế.

6 - MINH MẪN TRONG SUY NGHĨ VÀ HÀNH ĐỘNG - Nhiều người cứ nghĩ rằng khỏe mạnh là tuy không phải vai u thịt bắp nhưng được cái da dẽ hồng hào mập mạp tươi tốt cũng là ngon lành rồi. Nhưng theo Tiên sinh Ohsawa không phải chỉ có thế, cái tinh thần, cái có khả năng vô hạn mới là quan trọng. Mà một trong những cái thể hiện cụ thể, đó là sự minh mẫn trong suy nghĩ và hành động. Có được điều này chúng ta mới làm việc ít sai lầm và dễ thành công trên đường đời. Nếu không thì tuy mang một cơ thể tốt mà tinh thần chậm lụt ngờ nghệch, ta chỉ có nước làm tôi mọi cho thiên hạ, mong gì tiếp cận và phán đoán

một nền văn minh càng ngày càng phức tạp và rực rỡ của thời đại ngày nay.

7 - TÍNH CÔNG BẰNG - Đây không phải là sự đòi hỏi Công bằng xã hội. Công bằng xã hội chỉ có tính tương đối, đôi khi chỉ thấy toàn bất công, ỷ thế, ỷ quyền, ỷ tiền, ỷ tài...đòi hỏi tuyệt đối làm sao có. Muốn đi đến chỗ Công bằng đích thực, chúng ta phải tìm nơi tinh thần, tâm linh của chính chúng ta mà Tiên sinh cho đó là sự Ngộ (Satori), một tâm trạng không phải mơ hồ hay mộng ước mông lung mà là cụ thể, sáng rỡ trên từng bước đi sinh học, sinh lý của những con người ăn uống tối thiểu, đạm bạc.

Trên đây là 7 điều kiện để được gọi là một người mạnh khỏe và Tiên sinh cho rằng: " Bảy điều kiện ghi trên không thể nào thực hiện được mà không tuân thủ chặt chẽ những chỉ dẫn đơn giản về Phương pháp Trường sinh."(PP. Trường sinh và Đạo Thiền).

17 Những người đang thực hành Phương pháp Ohsawa có cần dùng thêm thuốc Tây hay thuốc Bắc, thuốc Nam nào nữa không?

Rất hiếm người đến với phương pháp Ohsawa mà không từng mắc những bệnh mà thuốc thang nào cũng thế. chí trị cầm chừng cho đỡ chớ không dứt hăn. Ý cúa họ chứa đậm lòng tham không đáy, họ cho rằng con hổ mà ráp cánh thêm chắc là chạy mau lắm chớ nào ngờ cái cánh ráp nối ấy làm cho hổ vướng vít khó chịu và không chừng chạy không được mà bay cũng không nổi! Và tôi thường trả lời, nếu thuốc thang bất cứ loại nào đã từng hay ho cho bệnh tình của mình thì cứ tiếp tục dùng đi chớ tìm chi tới cái phương pháp có thể nói " Bóp hầu bóp họng" này làm gì cho khổ ? Ngẫm nghĩ thấy tôi có lý nên họ bỏ thuốc men từng dùng nhưng không hiệu quả đích thực. Tuy nhiên nếu đã từng dùng thuốc lâu dài và mắc bệnh nhạy cảm như tim, thận ... thì bệnh nhân khi ăn theo PP.Trường sinh có thể dùng thuốc với lượng giảm bớt từ từ bởi nếu dứt ngang thì nguy hiểm. Trong Conference 65, Tiên sinh cho biết: "Rất khó mà chữa những bệnh nhân đã từng uống thuốc quá nhiều. Nếu các bạn bắt đầu chỉ dạy Phương pháp Trường sinh cho những người bệnh đã từng dùng thuốc hằng ngày thì hãy yêu cầu họ nghiên cứu triết học của chúng ta trong 2 hoặc 3 tháng. Phải giảm mọi thứ thuốc từ từ, trong vài tháng, người ta

có thể dứt khỏi bất cứ thuốc men nào, ngay cả insuline. Bạn có thể giảm bớt dần dần, từng chút từng chút một, chứ đột ngột thì rất nguy hiểm. Còn dùng thuốc men ngày nào thì còn bị ngộ độc. Bạn dính phải cái án treo đấy!" Như vậy là ta thấy Tiên sinh bảo bớt thuốc đi dần dần trước khi dứt hẳn chứ không phải dùng kèm cho mau hết bệnh như một số người lầm tưởng!

18 **Trong thời gian thực hành theo Phương pháp này, nếu gặp phải những dịp ky giỗ, đám cưới... chẳng lẽ không đi ăn, bỏ qua sự giao du ân nghĩa ở đời?**

Thời gian ăn uống theo Phương pháp Ohsawa để dứt hẳn bệnh không có lâu xa gì. Trong vòng vài ngày đầu là có thể đã thấy bệnh thuyên giảm nhiều và đấy là cái hạnh phúc vô cùng mà người bệnh bấy lâu nay mới có dịp tiếp cận. Trong thời gian ngắn ngủi ấy dẫu có từ chối một bữa tiệc thịnh soạn thì cũng chẳng bõ bèn gì! Sau thời kỳ cần thiết phải kiêng cữ, chắc chắn là bệnh nếu chưa dứt điểm thì cũng giảm tối đa và nếu người bệnh tự thẩm định khả năng của mình thì họ cứ tự do trong ăn uống. Nếu có e ngại thì

họ nên lựa chọn những thứ nào "vô thưởng vô phạt", những món quân bình Âm Dương mà họ đã nhận biết qua sách vở chỉ dạy, nằm lẫn trong các món ăn chiêu đãi. Rồi qua thời gian, kinh nghiệm được tích lũy, bệnh nhân sẽ trở thành một thầy thuốc cho chính mình, có bệnh thì tự trị, tự tung tự tác họ đâu có sợ không được tự do trong những cuộc ăn uống bình thường mà bất bình thường ngoài xã hội! Nhưng coi chừng mình lại gạt mình đấy mà không ngờ! Vì cớ sao? Bởi các chứng bệnh từng mang tính hiểm nghèo như ung thư, tim mạch, suy thận ... chúng như những đứa con đại hư đốn, chúng ta phải luôn cầm cái roi nhịp nhịp canh chừng chúng nếu nhận xét kỹ chúng chưa được thuần hóa hoàn toàn!

19 **Sau một thời gian ăn uống kham khổ để cho hết bệnh, nay bệnh hết rồi chúng tôi có thể ăn uống bình thường như mọi người không?**

Ăn uống bình thường có nghĩa là ăn cơm gạo trắng với biết bao đồ thịt cá, trái cây ...cho ngon miệng chứ gì! Được chứ sao! Nhưng sẽ ngon miệng trong một thời gian nào đó thôi để rồi sẽ không tài nào ngon miệng được nữa vì cái bệnh nó

sẽ xuất hiện, đâu có cho chúng ta ăn uống sai lầm để được ngon miệng mãi bao giờ! Nếu cái bệnh ta từng tự chữa khỏi trước đây không gì nguy hiểm thì có thể không sao, chứ là bệnh từng mang tính nan y thì một khi trở lại, giống như bọn côn đồ qua một thời gian trốn tránh cho lại sức, chúng mạnh mẽ vô cùng và người bệnh thì ngược lại, cơ thể vốn được cưng chiều nhiều thì cái ý chí sinh tồn lại suy nhược đậm. Cuộc giao tranh xảy ra, ai còn ai mất, biết liền. Thế nên, một khi thoát khỏi nạn tai khủng khiếp, chúng ta đừng để mình rơi vào vết xe cũ, huống chi phép ăn uống có tính cách mạng chứa đựng thực chất những cái vô cùng quí báu là ký ức có khả năng mở toang đến vô hạn, và trí tuệ có thể phát triển đến khôn cùng...không làm cho con người nếu có xu hướng tâm linh không thấy động lòng sao?

Lúc đầu ăn cơm lứt không thấy "hợp gu", đâu phải là ta không thể làm cho nó ngon lành hơn, mà chỉ vì ta không quen và nhác nhớm đấy thôi! Tuy nhiên, những người từng ăn cơm gạo lứt lâu dài "nhập tâm", thì hầu như thích lối ăn đơn giản mà an toàn, thú vị tự nhiên và không muốn ăn cơm gạo trắng dầu có là cao lương mỹ vị đi nữa!

Tôi từng được mời đi ăn đám cưới hay tiệc tùng với bạn bè nhưng về nhà tôi vẫn thích ăn thêm chén cháo gạo lứt và tự ngẫm nghĩ thấy thức ăn ở ngoài trông thì hấp dẫn chứ thật ra không mặn mòi, chứ chẳng phải tôi sợ bệnh đâu!

20

Tôi ăn cơm gạo lứt rất kỹ, có thể nói là ăn theo phương pháp số 7 tuyệt đối, lại uống nước đậu đỏ rang và gạo lứt rang, thậm chí ăn cả xác gạo nữa, vậy tại sao tôi thường bị tiểu gắt. Ông nghĩ xem tôi có sai lầm gì không hay phương pháp Ohsawa ít có hiệu quả đối với một số người nào đó chăng?

Tôi có một người bà con bị bệnh phổi có nước. Tôi chỉ cho cách ăn uống theo phép thực dưỡng Ohsawa và coi như bệnh lui hoàn toàn. Tôi chỉ thêm món phụ trị là củ sen nấu thành trà uống cho khỏe hai lá phổi. Một thời gian ngắn quả là thấy khỏe phổi, không còn tằng hắng, ho hen. Những tưởng tốt, ông ta uống hoài và báo cho tôi biết sao độ rày hay đi tiểu khó. Xem kỹ thực đơn hằng ngày, tôi thấy chỉ có món trà sen là bất thường và đáng nghi và tôi bảo bỏ không dùng nữa vì nó đã xong công tác. Mấy ngày sau tôi được

báo là ông không còn bệnh gì làm khó chịu nữa và khỏe mạnh bình thường.

Vậy thì mọi bệnh nhân nên lưu ý, những món đặc trị nên dùng khi nào thấy thật cần thiết và khi bệnh lui thì không nên tiếp tục nữa vì tiếp tục thì đôi khi đi đến chỗ quá đáng, tức mắc thêm các sự cố dễ làm ta hoang mang.

Chỉ có cơm gạo lứt loại mới, màu đỏ dương hơn trắng, nước đun sôi để nguội, tuy mộc mạc bình thường, thế mà hay, dùng hoài không gây sự cố. Còn các loại khác thuộc loại phụ trợ phải khéo dùng. Tiên sinh thường nói, nếu ăn theo số 7 hay 6 thì có thể không cần đến các thứ đặc trị vì nhiều khi hay thì có hay đấy, đôi khi đến độ tuyệt vời, nhưng quí vị và các bạn chớ lạm dụng mà có khi đi đến chỗ nguy hiểm bất ngờ rồi nghi đông nghi tây, làm hỏng hóc mọi chuyện.

21 *Có người nói rằng họ cũng ăn cơm gạo lứt dài dài mà sao không thấy được kết quả khả quan thì theo Ông là bởi nguyên do gì hay phương pháp này chỉ "có duyên"với một số người nào đó thôi?*

Trong tờ An Ninh thế giới số 290 ra ngày 1-8-2002 trang 24 có đề cập đến một cặp vợ chồng già "trường kỳ" gạo lứt muối mè rau quả...nhưng xem ra phương pháp này đối với họ không mấy công hiệu. Mới đọc qua tôi thấy không công hiệu là đúng. Đó là bởi khi người ta mắc bệnh thì điều cần yếu nhất là phải ăn uống cho đúng đắn và nhất là chặt chẽ thì mới thấy cái hay của một phép tiết thực kỳ diệu. Đằng này, hai ông bà già đã ăn kèm rau quả, mà trái cây là điều cấm kỵ trong thời gian đang trị bệnh. Đó là chưa biết hai người có ăn nhiều không và có "ăn thêm" các món cần phải kiêng cữ đã đề ra trong sách vở hay không. Theo kinh nghiệm của tôi là khi ăn triệt để, bệnh hoạn chắc chắn là lui không nhiều thì ít còn tùy, nhưng có điều, nó khiến cho người bệnh thèm thuồng mọi thứ mà trước đây mình tự đắc nói chẳng hề thèm! Ví dụ, thích củ khoai lang, một miếng bánh mì, một cốc nước lạnh...Chúng tôi không nói là phải nhịn hoài mà chỉ phải kiêng cữ trong một thời hạn ngắn ngủi nào đó thôi, đợi khi bệnh thuyên giảm nhiều hẳng hay và hiện tại nên ăn in ít lại. Chỉ khi mình lành hoàn toàn thì mới tự do trong ăn uống cũng như đi xe đạp giỏi thì mới dám thả tay chơi. Đã bệnh thì phải cữ kiêng,

phải mất tự do trong việc ăn uống theo sự đòi hỏi của một phép tiết thực là một việc đương nhiên. Thế thì nếu không theo được mà vội chê phép tiết thực nào đó là không hay, không công hiệu là oan cho nó và tự mình đánh mất một phương pháp vốn từng được nhiều người công nhận là tốt. Vậy chúng ta không nên vì cái khó chỉ đối với mình mà làm cho nhiều người khác hiểu nhầm. Mình thấy khó nhưng nhiều người không thấy thế, mình không ăn được nhưng nhiều người ăn được thì sao? Trên con đường truyền bá một phép tiết thực huyền diệu chúng tôi không ép ai phải theo, cũng như không ép ai phải tu, có điều nếu theo không đúng thì bảo nên điều chỉnh lại. Thế thôi!

Và quả thật, phép tiết thực Ohsawa tuy cực kỳ đơn giản, cực kỳ hay mà có người lại thấy rất khó theo vì cần phải thông hiểu triết lý của nó và có đại ý chí để thực hành cho có hiệu quả nhãn tiền tự thân ta, đó là điều thiên hạ nói "có duyên" hay không vậy!

22 Theo Ông thì coi như Phương pháp Ohsawa rất hay trong công cuộc trị bệnh, thế thì những người tàn tật không bệnh có cần phương pháp này không?

Như chúng tôi đã luận về vấn đề thế nào mới là mạnh khỏe, mới là không bệnh trước đây. Khỏe mạnh đòi hỏi phải có nhiều tiêu chuẩn mà không ai có thể tự hào rằng mình có đủ. Huống chi không những không được như thế mà lại thêm tật nguyền thì chúng ta thiệt thòi quá đáng vậy. Nói cho đúng thì phương pháp Ohsawa ra đời không cốt là dùng để trị bệnh thể xác con người, mà điều quan trọng là hiến dâng cho họ một pháp môn để khai mở trí phán đoán bản hữu tuyệt vời từng bị che lấp hồi nào! Chúng ta há không biết một nhà khoa học tàn tật Anh hiện nay, S.Hawking, làm việc ở cơ quan hàng không vũ trụ Mỹ NASA sao? Ông ta đã vượt qua định mệnh tật nguyền để trở thành một nhà khoa học lớn không thua gì Einstein, há không phải là nhờ có một bộ óc hơn người hay sao? Cái thân thể tàn tật nào ăn nhằm gì khi so với cái tinh thần vô hạn. Mà cái bí quyết làm sao có được một bộ óc kỳ diệu thì nào ai biết và người ta chỉ biết đổ cho bẩm sinh. Nhưng đối với Ohsawa, lại khác! Trong nguyệt san PU số 90 tháng 12/76 có viết: Một ngày nọ, tại Bruxelles (Bỉ), giám đốc một nhà băng đến thăm G.Ohsawa. Gặp Tiên sinh, ông ấy

tán thán: "Tiên sinh thật là một thiên tài bẩm sinh!" G. Ohsawa đáp ngay: "Không, tôi không thiên tài chút nào và nhất là không phải là thiên tài bẩm sinh. Chỉ và đơn giản nhờ vào hột gạo lứt mà tôi có thể đạt tới trình độ của tôi ngày hôm nay. Đơn giản thế thôi, nhưng đó là tất cá sự đòi hỏi của Thuật Trường sinh ."(Trong ngôn từ Nhật bản, ăn cơm gạo lứt có nghĩa là "ăn uống theo Thuật Trường sinh"). Ai đã từng đọc qua nhiều tác phẩm của Ohsawa, tất thấy rằng bộ óc của Tiên sinh rất kỳ diệu. Môn học nào tiên sinh cũng rành: Vật lý, hóa học, sinh vật học, nông học, y học Tây cũng như Đông, Châm cứu, rồi Tôn giáo Triết học...tới phát minh luyện kim ở áp lực thấp ... rồi qua luận lý phát giác nguồn gốc của loài người và Vũ trụ được hình thành như thế nào, được trình bày một cách vô cùng dễ hiểu (Xem L'Ere atomique et la Philosophy d'Extrême Orient) ..Thế mà tiên sinh chỉ là người tự học, tự rèn luyện, không xuất thân từ một đại học nào cả! Thật là kỳ diệu đến nỗi khó tin đối với nhiều người là chỉ nhờ vào cách ăn uống ăn uống đúng phép mà từ một người bình thường bệnh hoạn như chúng ta, bộ óc của Tiên sinh nẩy nở phong phú không biết dường nào!

Thuyết minh cho các nhà khoa học Tây phương, tiên sinh đặt ra nhiều câu hỏi hóc búa chẳng khác những công án thiền trong Phật giáo, không ai trả lời nổi. Hào hùng thay một người Á Đông mà đi vào thế giới khoa học Âu Mỹ, không một chút nao núng sờn lòng, vô cùng tự tại, tràn đầy khí phách của một bậc Tông sư !

Sống thì ai cũng phải ăn, nhưng ăn cái gì và như thế nào để không những được sống khỏe mạnh mà còn được khai mở trí phán đoán tuyệt vời đang khuất lấp của chúng ta, đó là điều không những cần thiết cho bất cứ ai, nhưng thật là vô cùng cần thiết cho những con người nhỡ mang phải một cơ thể khiếm khuyết, tự thấy mình hiển nhiên là thua sút mọi người!

23 Người ăn cơm gạo lứt vì sao phải uống ít nước? Nếu uống nhiều có hại gì không?

Phương pháp Ohsawa luận về việc chữa trị theo Âm Dương và món ăn thức uống cũng phân định theo Âm Dương một cách rành mạch. Cơ thể được mạnh khỏe khi Âm Dương của nó quân bình hoặc thu nạp những thực phẩm tổng cộng

không thiên lệch vào hai cực đoan ấy. Trong số những món ăn thức uống thì nước được nhận định là Âm, nay nếu uống nước nhiều thì cơ thể lệch về Âm nên Âm Dương mất cân đối rồi sinh bệnh.

Nước tuy rất cần cho sự sống và nước ấy vốn hiện diện đủ cho sự quân bình trong cơm và rau củ (từ 60% đến 90%, xem Phương pháp Trường sinh và Đạo Thiền, G.O.), nay nếu uống thêm thì sinh thừa. Qua thể nghiệm chúng tôi cũng thấy đúng như thế, chỉ vì người bệnh theo thói quen xưa nay uống nhiều nước nên không phát giác ra được đấy thôi! Uống thừa nước cũng là một trong những nguyên nhân sinh bệnh.

Ăn cơm gạo lứt người bệnh sẽ tự nghiệm ra: uống nhiều, uống ít, cái nào hay biết liền. Có điều khi uống nước ít, tuy ta thấy bệnh thuyên giảm nhiều hơn nhưng chịu ít nổi, đó chẳng qua là chưa quen chứ không phải là cơ thể ta cần mà ta không đáp ứng đúng đô của nó. Khi ấy để tránh khó chịu thì ta đành phải uống nhưng uống ít hơn trước đây và theo thời gian cố giảm từ từ đến lượng nước là uống sao cho người nữ trong 24 giờ chỉ đi tiểu 3 lần và người nam thì 4 lần (Triết lý y học Viễn Đông, G.O.). Lúc ấy chưa kể cái ăn ra sao chớ cái

uống là tương đối đúng rồi đấy và khi ăn và uống đúng, chúng ta mới khỏi phát sinh mối nghi, sao ăn cơm gạo lứt bấy lâu nay mà không thấy kết quả. Tự mình phải ngẫm nghĩ xem mình nằm sai ở chỗ nào chớ khoan đổ thừa cái giường vì có nhiều người nên không cựa quậy được!

24 Nếu người ăn cơm gạo lứt để trị bệnh mà đang uống thuốc Tây, Bác sĩ bảo phải uống nhiều nước để thận dễ lọc thuốc, chớ uống ít có hại cho thận!?

Điểm đầu tiên tôi muốn nói ở đây là, vì uống thuốc Tây mà thấy không hết bệnh nên nhiều người bệnh mới đi tìm một nền y học khác. Nên biết, nền y khoa nào cũng có cái kinh nghiệm của nó nên bác sĩ bảo uống nhiều nước là đúng khi uống thuốc Tây, vì thuốc trị bệnh thường là quá Dương nên đương nhiên cần nước. nhiều Âm! Nhưng nếu muốn qua cách ăn cơm gạo lứt để trị bệnh thì ta phải nghe những huấn thị của nền y học ấy. Như trên đã nói nền y nào cũng có những kinh nghiệm của nó và theo phép tiết thực Trường sinh Ohsawa dạy rằng nếu thực hành thì phải uống nước ít lại và càng ít càng tốt

rồi phải dứt khoát bỏ mọi loại thuốc đang dùng. Nếu sợ nguy cơ sốc vì vốn quen thuốc lâu nay thì người bệnh đành phải giảm thuốc từ từ trong khoảng 2 tháng (Conference 65, G.O.) để từ từ không dùng nữa chớ không phải dùng kèm với phương pháp Ohsawa với hy vọng bệnh mau lành hơn. Bệnh lành đâu chưa thấy chớ hai phương pháp trị liệu dị biệt dùng chung, nguy cơ công phạt nhau vì một bên bảo uống nước nhiều, một bên bảo uống ít, mà bên nào cũng đúng, không phải là không thể xảy ra!

Thế cho nên bệnh nhân phải sáng suốt trong vấn đề chọn lựa.

25 Trong hạt gạo lứt có những chất gì mà có thể trị được nhiều bệnh, nhất là những bệnh "nan y"?

Phương pháp thực dưỡng không có nói trong hạt gạo lứt có chất nào đặc biệt trị bệnh nan y! Còn quan niệm của Tây y là thiên về phân tích nên chuyên tìm một chất nào đó để đặc trị nhưng đặc trị bệnh này không có nghĩa là cũng đặc trị cho mọi bệnh khác!

Quan niệm của Đông phương là luận trên Âm Dương để trị liệu nên áp dụng được cho nhiều chứng mà thiên hạ cho là không có thuốc chữa! Trong hạt gạo lứt chả có những chất gì kỳ bí cả, cũng là những chất cellulose, chất bột, chất đường, chất béo, chất khoáng, sinh tố ...mà khoa học đã tìm ra lâu nay. Cái hay của hạt gạo lứt là cấu trúc giữa K/Na = 4,5 hơi Dương một chút trong khi các loại như khoai tây tỉ lệ giữa chúng là 512, .chuối 840,... rất Âm (xem Triết lý Y học Viễn Đông, G.O.).

Ăn cơm gạo lứt mà khỏe ra, mà trị được những bệnh ngặt nghèo là nhờ mình nạp vào cơ thể hai năng lượng quân bình Âm Dương. Nhưng ăn như thế rồi uống nước nhiều hay ăn thêm nhiều thực phẩm Âm như rau quả ...(mà thực phẩm Âm thì có rất nhiều ở thị trường nếu người ta không biết biến chế) thì cán cân quân bình Âm Dương mất đi và công ăn cơm gạo lứt cũng thành ra công cốc!

Nói tóm lại, Ăn cơm gạo lứt không thôi thì quân bình vốn đủ, nhưng nếu muốn thêm một vài món nào đó thì chúng ta phải ăn uống sao cho đúng quân bình Âm Dương. Có điều ăn như thế thì khó liều lượng Âm Dương cho cân đối. Tạo hóa đã cho

chúng ta một thực phẩm tương thích nhất là hạt gạo lứt, tự nó quân bình Âm Dương rồi, ngon dở là do khéo nấu và quen ăn cùng không. Ta không nên chạy theo những cách phối hợp phức tạp thực phẩm phụ vì dẫu cho được sức khỏe tức quân bình chăng nữa thì nó cũng làm cho tâm hồn con người sa vào thực dục, mất đi cái nét thanh tao đạm bạc và kỳ diệu của ngũ cốc, nền tảng của đời sống tinh thần hòa bình cao thượng và vô hạn mà Đông phượng phát kiến ra từ lâu nhưng phải đợi đến cuối thế kỷ 20 nhờ Ohsawa mới được kết tinh hoàn bị một cách khoa học về lý thuyết lẫn thực hành.

26 Trong khi uống thuốc Tây, Bác sĩ bảo phải ăn thật nhiều rau, quả ... để bồi bổ thêm cho cơ thể. Còn Phép ăn cơm gạo lứt thì bảo cữ gần như tuyệt đối rau, quả... nhất là tính theo "Âm Dương" thì 10 thứ Âm chỉ có một vài thứ Dương, vậy ăn gạo lứt theo số 7 hoặc số 6 thì coi như tuyệt đối không ăn uống gì thêm, như thế gạo lứt có đủ chất bổ để bồi dưỡng cho cơ thể không?

Phương pháp tiết thực Ohsawa không nói về bổ dưỡng mà chỉ luận về quân bình Âm

Dương. Đề cao bổ dưỡng nên mới có bệnh và phải dùng thuốc. Đó là điều ai cũng nhận thấy nhãn tiền: Người bệnh nằm ở bệnh viện được thân nhân thăm viếng biếu biết bao là cam, nho, lê, táo...sữa này sữa nọ mà chắc gì họ ăn uống được ngon lành và bệnh mau thuyên giảm.

Còn phép ăn gạo lứt tuy có cữ tuyệt đối đấy nhưng kết quả lại khả quan, đâu phải chờ đợi nhiều tháng nhiều năm và thuốc thang vô cùng tốn kém! Về số 7 thì tuyệt đối không dùng rau củ hay dùng độ 5% chớ số 6 được dùng 10% rau chớ không phải trái cây (người bệnh tuyệt đối không được ăn trái cây, xem Phương pháp Trường sinh và Đạo Thiền, G.O.) chứ đâu không ăn thêm gì! Ở hạt gạo lứt không có chất chi đặc biệt, cái đặc biệt là sự phối hợp thiên nhiên giữa hai chất Kali và Natri trong chúng rất quân bình (K/Na = 4,5). Điều này làm hạt gạo có một giá trị tuyệt vời vượt quá mơ ước. Chính thực dục vô bờ của con người khiến họ ăn uống này nọ cho ngon cái thần khẩu chứ bản thân của ngũ cốc nguyên tính là đầy đủ cho sức khỏe của con người chứ không cần chi khác nữa. Điều ấy sẽ dễ hiểu khi chúng ta nhìn qua động vật các loại như voi, tê giác, hươu nai, trâu bò, lừa ngựa...chúng có ăn gì khác đâu ngoài

cỏ cây hoa lá mà sức khỏe ai dám nói là thua kém các loài ăn tạp! Trong năm 2007, TV có phát hình mô hình nuôi dê trên núi đá vôi ở vùng Cát hải, Cát bà, Hải phòng. Nhìn bầy dê, con nào con nấy lông lá mướt rượt! Khi phóng viên truyền hình hỏi có cho dê ăn thêm cái gì không thì người nuôi trả lời rằng hoàn toàn không. Chúng chỉ ăn toàn lá cây rừng, không tốn kém một chút thực phẩm nào của người nuôi và vậy là nuôi chúng mà phó cho thiên nhiên rất có lợi!

Còn nói trong thiên nhiên tuy 10 Âm mà chỉ một vài Dương, nếu muốn quân bình thì đành phải cữ hết hay sao! Đâu phải thế, chúng ta có thể chuyển Âm thành Dương qua cách nấu nướng và phối hợp. Đó là điều đã được chỉ dẫn rất cặn kẽ về nghệ thuật nấu ăn trong các sách Ohsawa và người bệnh nếu siêng nấu ăn cũng như siêng đi đền chùa miếu mạo hay bác sĩ thì vẫn có thể ăn theo phương pháp Trường sinh mà không hề phải chịu khổ hạnh dài dài!

27 **Nhai kỹ có thể khiến cho bao tử làm việc "đỡ nhọc" thôi, hay còn có lợi ích gì thêm nữa không ?**

Đồ ăn muốn tiêu hóa tốt phải thành tựu 2 dạng: Về vật lý, phải mịn nghĩa là phải được nhai nhỏ. Chính điều này mà nếu không nhai kỹ, khi đi cầu ta thấy phân mang dấu tích còn nguyên những hạt cơm chưa tiêu và như vậy thì dầu có ăn nhiều nhưng chất lượng vào cơ thể không bao nhiêu. Về hóa học, thực phẩm phải có dạng đường glucose để thành dưỡng trấp mới có thể đi thẳng vào máu. Khi nhai kỹ chất đường thành tựu ngay nơi những búng nhai nhờ nước miếng mà giá trị của nó có lẽ còn hơn yến sào (nước miếng chim yến), bởi đó là chất yến của chính con người làm ra và để ý thì ta búng nhai hơi ngọt. Nhai một miếng bánh mì hơi lâu ta dễ kiểm chứng điều này.Còn bao tử thì lúc nào mà chả nhọc, lúc nào mà chả làm việc khi ta ăn! Có điều khi ta nhai kỹ, đồ ăn xuống đến đây được nhào nặn một cấp nữa và tỉ lệ hấp thụ được cao hơn là khi không nhai kỹ. Qua kinh nghiệm khi ăn cơm gạo lứt nhai kỹ, mặc dầu ăn ít nhưng tôi thấy "bổ dưỡng", thấy sung sức còn hơn ăn nhiều cơm gạo trắng.

Sự kiện trên cũng là điều cho ta thấy nếu nhân loại dùng gạo lứt thế gạo trắng thì lượng ăn tuy chỉ cần một phần ba thôi (ăn cơm gạo lứt thì tự nhiên ta không thể ăn nhiều được) mà sức khỏe

vẫn sung mãn. Trong tương lai dân số thế giới tăng, con người sẽ không hoang mang lo sợ nhiều vì cái nguy cơ chính là thiếu hụt lương thực!

28

Như người bị bệnh phổi, tiểu đường, bướu... đang uống thuốc Tây. Vậy vừa uống thuốc Tây vừa ăn gạo lứt có được không? Nếu bỏ thuốc Tây mà ăn gạo lứt, lỡ không bớt bệnh mà còn nặng thêm, bác sĩ sẽ không chữa trị cho thì làm thế nào đây?

Theo chúng tôi biết thì nếu theo thuốc Tây mà thấy hiệu quả thì họ đâu có bỏ nó. Còn như không thấy ăn thua gì thì nuối tiếc nó mà làm chi cho khổ cái tấm thân cùng tốn bạc hao tiền! Vậy nếu mình thật lòng muốn thay đổi một phương thức khác thì nên dần dần từ giã cái cũ, chứ nếu cắt ngang thì sợ sốc thôi chứ không nên dùng nước đôi vì hai cách chữa trị trên chống trái nhau như việc uống nước nhiều nước ít chẳng hạn...Hơn nữa khi quyết định đi theo một con đường nào đó thì mình phải tìm hiểu cho rõ lý thuyết vì "Lý thuyết mà không thực hành được thì vô bổ còn thực hành mà không lý thuyết hướng dẫn thì hiểm nguy"(G.O.) . Một khi đã rõ lý thuyết rồi thì ta sẽ không còn sợ gì nữa.

Ngoài ra, khi theo phương pháp Ohsawa thì cái mục đích cuối cùng cũng là mục đích của các tôn giáo, nếu triệt để thì có thể thành tựu, tốn tối thiểu 10 năm (Triết lý y học Viễn Đông, G.O.), một thời gian mà khi so sánh với các tôn giáo ta có thể thấy không đến nỗi mỏi mòn! Riêng về mặt để chữa bệnh thì tùy theo bệnh nhẹ nặng ta có thể thấy thuyên giảm từ 3 ngày đến 5, 10 ngày còn dứt có thể đến 2-3 tháng (với điều kiện ăn uống đúng phương pháp). Thời gian thẩm định không quá dài, sợ gì không còn cơ hội lệ thuộc bác sĩ! Họ là những người, ngoài y đức có hay không khỏi bàn, ai cũng bắt bệnh nhân trả tiền công khám. Miễn là có tiền hễ ông này chê thì ta kiếm ông khác, không mợ thì chợ vẫn đông, sợ gì họ bỏ mà lo!

29 Nếu ăn theo số 7 để trị bệnh đến 10 ngày (theo sách) sẽ hết bệnh, hoặc nếu tiếp tục ăn thêm vài tháng, vài năm, rồi trở lại ăn gạo trắng và ăn đủ thứ thì có hại gì không, khi cơ thể đã quen với gạo lứt?

Nếu quả thật ăn theo số 7 đến 10 ngày mà đừng phá cách thì chắc chắn bệnh giảm nhiều và sách nói hết bệnh chăng là để khuyến

khích bệnh nhân vì tùy bệnh trạng mà thời hạn có dài có ngắn. Mà dầu ngắn hay dài, khi bệnh có chiều lui thì chúng ta nên mừng vì chỉ chờ thời gian là tới đích cũng như khi lên xe thì chắc chắn sẽ đến nơi mình muốn đến. Chỉ sợ không lên được xe mà thôi, chứ lên rồi, cứ đánh một giấc cho khỏe, nôn nóng làm gì! Thường thì khi bệnh giảm nhiều mà bệnh nhân tưởng là hết rồi nên dễ ăn theo lối cũ trước đây cho ngon miệng hơn. Cái khoái khẩu cảm giác trên đời này ít ai thoát khỏi kể cả những nhà tu. Bỏ gia đình. chịu ly gia cát ái nhưng mấy ai biết và chịu rời bỏ cái thực dục oái ăm đưa mình vào chỗ bệnh hoạn làm trở ngại tiến trình vào cõi tâm linh huyền diệu!

Còn nếu chịu khó tiếp tục ăn thêm vài tháng, vài năm thì bệnh nhân chắc chắn thấy, ngoài việc cơ thể được bình phục hoàn toàn, tinh thần mình sẽ ổn định và thanh thản tự do thì vấn đề trở lại ăn gạo trắng như trước coi như khó thành. Đây giống như chuyện một người con xin ngài Bạch Ẩn chữa cho cha cái bệnh tham tiền quá độ. Ngài đặt điều kiện cho người cha cứ niệm một câu A Di Đà Phật là được một đồng tiền. Vì tánh biển lận, thấy kiếm tiền một cách dễ dàng, ông cha chấp nhận

liền. Mỗi ngày tổng cộng niệm bao nhiêu câu, ông ta lên chùa tính tiền công. Sau vài năm, ngài Huệ Hạc một ngày nọ không thấy ông già tham lên chùa lấy tiền công niệm Phật. Hỏi ra thì được biết ông ta không thích lên chùa lấy tiền làm gì mà ở nhà niệm Phật vui hơn, không còn ham đồng tiền vô vị nữa! Niệm Phật lâu ngày quen không bỏ được thì Ăn cơm gạo lứt lâu năm cũng thế, quen miệng rồi, khó bỏ. Đôi khi đi xa nhà hay vì cơ duyên nào đó họ phải ăn cơm gạo trắng cũng được nhưng họ sẽ không thấy thích, ăn đôi ba ngày còn khả dĩ chớ ăn hoài như thế tức ăn theo cái sai lầm cũ thì cơ thể sẽ không còn được quân bình nữa, họ biết một ngày không đẹp trời nào đấy, bệnh chắc chắn sẽ đổ ra thôi!

30 Tại sao có nhiều người không cần ăn cơm gạo lứt mà vẫn khỏe mạnh, có khi còn trường thọ nữa là đằng khác?

Đây không phải là một vấn đề khó hiểu vì cơ thể những người ấy tiên thiên vốn quân bình trong lòng mẹ nên sau này ra đời, dầu có ăn uống những thực phẩm bất toàn họ vẫn có thể vượt qua tật bệnh trong một thời gian dài. Điều ấy

nói lên vấn đề thai giáo tức vấn đề quân bình trong bào thai mẹ rất quan trọng, quan trọng cả tỉ lần khi con người ra khỏi lòng mẹ!

Tuy thấy có những người được tốt như vậy nhưng chúng ta không nên bắt chước vì chắc gì ta được thai giáo như thế. Mà dầu cho có được như thế chăng nữa thì theo Ohsawa, những người ấy cũng khó mà đạt đến số điểm 100 theo bảng trắc nghiệm về sức khỏe của Tiên sinh. Ohsawa hằng nhấn mạnh, nếu không theo đúng phương pháp thực dưỡng này thì người ta không thể nào đạt đến số điểm tuyệt đối trên.

31

Ăn cơm gạo lứt thì không được ăn bất cứ loại nào có bón hóa chất khi trồng, nhưng hiện nay tìm đâu ra, kể cả thực phẩm chính là gạo lứt?

Lý tưởng là như thế nhưng nếu không được thì cũng không phải là điều quá quan trọng. Vấn đề cần thiết nhất là có ăn triệt để hay có cữ kiêng những món cần cấm kỵ trong thời kỳ trị bệnh không. Điều này tuy rất khó nhưng nếu không thì dù cho có được những thực phẩm sạch lý tưởng mà ta ăn nhiều món Âm và uống quá

nhiều nước, rồi sữa kể cả sữa đậu nành ...thì coi như các bữa cơm ấy không đạt kết quả của một phép tiết thực kỳ diệu.

Tóm lại dầu cho phải dùng những thực phẩm thiếu kiểm chứng, không sạch lý tưởng, ta cứ nhai kỹ, uống nước vừa đủ, ăn kèm với rau củ nấu lâu, bỏ những món cấm thì theo kinh nghiệm lâu năm của tôi, phương pháp Ohsawa vẫn hay như thường. Vậy chúng ta không cần đòi hỏi những gì nằm ngoài tầm tay mà lơ là cách ăn uống và kỹ thuật nấu nướng.

Và một lần nữa, tôi có thể nói răng, Phương pháp Ohsawa có kỳ diệu hay không là hoàn toàn nằm trong tầm tay ta, trong tầm tay của chính người bị bệnh, luôn luôn tìm hiểu và ngẫm nghĩ, khám phá và hỏi han cùng giao lưu với bạn bè, đừng bao giờ đổ lỗi cho ngoại cảnh, thứ mà ta không phải lúc nào cũng chi phối được!

32 Những cặp vợ chồng nghĩ rằng mình không mắc bệnh gì, nhưng sau thời kỳ sống chung mới thấy mình không sinh được con, vậy họ có cần ăn uống theo phương pháp Ohsawa không?

Tưởng không bệnh, chứ thật ra một trong hai người hay cả hai cũng nên, mắc một hay vài chứng về sinh thực tính, tức là bị Vô sinh. Trong thiên nhiên một khi được phối hợp Âm Dương là mọi sinh vật, thực vật đều có khả năng đơm hoa kết trái. Vậy cái nguyên nhân dẫn đến việc ngược với tự nhiên đó là gì? Phải chăng cũng là do ăn uống sai lầm như biết bao bệnh khác? Không có thực phẩm thì con người không tồn tại huống hồ luận bàn khỏe mạnh cùng không! Trong quyển Zen Macrobiotics (Phương pháp Trường sinh và Đạo Thiền, G.O.) thì Vô sinh là một bệnh và người mắc nên dùng thực đơn số 7 triệt để trong hai tuần rồi tiến tới các số 6,5,4 trong vài tháng. Tối trước khi đi ngủ ngâm mông thật nóng với nước muối hay lá cải trắng. Thật là đơn giản, đâu phải khổ hạnh lâu dài gì! Cứ thử đi một thực đơn giản dị, chẳng có gì phải e ngại và lo sợ còn hơn chấp nhận lối ăn sai lầm cố hữu gọi là ngon miệng mà mất đi nguồn hạnh phúc thiêng liêng của những kẻ được Đấng Tạo hóa muốn đặt lên ngôi làm cha làm mẹ nhân loại đại diện thay mình!

Nhớ lại trước đây mấy chục năm, khi thấy tôi ăn uống theo phương pháp Ohsawa coi bộ kham khổ, nhiều bạn đồng nghiệp hỏi ăn như vậy có bất

lực không! Tôi cười cười đáp: " Lực nhiều là đằng khác đấy chứ !" Và sau này ở tuổi 53 tôi mới lập gia đình, tôi có liền một đứa con trai sau non một năm. Tôi hoàn toàn mạnh khỏe, hoàn toàn chủ động trong đời sống vợ chồng và tôi hiểu rằng, Tiên sinh Ohsawa từng nói: Người ăn uống theo phương pháp Trường sinh đều còn tình dục dầu cho đến tuổi 80, là chuyện có thể tin được và trong thâm tâm tôi cũng tin tưởng, nói đúng hơn là tự nhận thấy rằng bệnh bất lực, bệnh vô sinh có thể được chữa lành nhờ phương pháp này.

Vậy còn chần chừ gì – trong khi chờ đợi làm thụ tinh nơi ống nghiệm rất tốn kém mà nhiều khi không kết quả, mà khi có kết quả thì kết quả có thể lại sai, 2, 3, hay 4 đứa một lượt ra đời kham nuôi không nổi – chúng ta hãy thử phương pháp Ohsawa này đi. Hoàn toàn tự nhiên, hoàn toàn tiết kiệm, hoàn toàn sáng tạo, hoàn toàn chủ động, chúng tôi không lẽ nói thêm những tiếng hoàn toàn nữa. Mà dầu không đạt kết quả vì chính một nguyên do tật nguyền nào đó bẩm sinh (Có thể nhờ một nền y học nào đó khám nghiệm) chứ không phải do bệnh, thì người theo phương pháp này cũng được vô vàn lợi ích khác mà chính họ sẽ biết về sau.

33 Tôi có bầu, bà con bè bạn ai nấy đều đến chúc mừng và biếu nhiều quà nhất là các loại sữa đắt tiền ngoại nhập thì tôi có nên dùng để bổ dưỡng hay không?

Nếu không phải là người trong giới ăn theo phương pháp Ohsawa thì chúng tôi không bàn đến vì những gì hiện bán trên thị trường phần nhiều được pháp luật cho phép và người có tiền muốn mua gì, muốn ăn gì mà chẳng được, có điều sức khỏe rồi đây sẽ ra sao, chắc có lẽ chính đương sự qua một thời gian sử dụng, mới trả lời được.

Còn nếu ai đã đi vào con đường thực dưỡng mà còn tiếc những hộp sữa đắt tiền - nếu thích thì chẳng còn gì để bàn - còn nếu cho rằng nó tốt, nó cần cho sức khỏe sản phụ thì nên xét lại, khi đã đọc qua phương pháp thực dưỡng Ohsawa.

Theo phương pháp này thì sữa là một thực phẩm chỉ dành riêng cho sinh vật mới chào đời và khi có răng rồi, chúng không còn tiếp tục uống sữa. Hơn nữa theo luật sinh học về Trật tự Vũ trụ thì sữa của sinh vật nào chỉ dành cho sinh vật ấy thôi. Như vậy thì chỉ có sữa người mới dùng cho

con người. Điều này chúng ta chắc nghe nói, ngày xưa những ông già phú hộ cần tẩm bổ để kéo dài tuổi thọ khang kiện mới nuôi vú đang có nhiều sữa nuôi con, lấy sữa của vú nặn cho mình uống và những phụ nữ nhà giàu sinh con không đủ sữa cũng tìm người có sữa tốt để cho con bú thêm. Họ giàu có và họ hiểu luật sinh học nên dầu tốn kém họ cũng chẳng quản. Ngày nay vấn đề này đã đi vào quá khứ.

Còn sữa bò tức là sữa thú vật, theo Ohsawa dầu cho khoa học có tiến bộ đến đâu cũng không thể vượt vượt qua luật sinh học được tức làm cho sữa thú hoàn toàn giống như sữa người. Và nếu là sữa thú thì nó sẽ ảnh hưởng xấu đến não bộ tức trí phán đoán của người. Ngày nay chúng ta thường thấy nhiều phụ nữ giàu, ăn uống thiếu gì chất bổ, thế mà khó sinh, vô sinh hoặc sinh được con thì con lại yếu đuối, mang dị tật. Điều ấy chắc có lẽ họ dùng rất nhiều đồ tẩm bổ quá âm nhất là sữa thú không thích nghi với luật sinh học của con người.

Tôi còn nhớ, ngay gia đình chúng tôi, trong thời gian 3 năm trước khi bà xã có bầu, chúng tôi dùng cơm lứt và hoàn toàn ăn chay, không dùng sữa, ai có cho đều đem đi bán. Nhiều thân thuộc nói ăn

như vậy sinh con chắc đen và nhỏ chút xíu cho coi. Nhưng sự thật đâu có vậy. Em bé sinh ra rất trắng trẻo và nặng tới 3ký6. Khi lớn lên độ hai ba tuổi, bồng đi sở thú chơi có mấy bà đầm trông thấy trầm trồ khen thằng nhỏ đẹp và có một lần tôi chở bà ngoại bồng em ngồi sau xe gắn máy thì có một bà ngoại quốc ngồi xe chạy theo khen em bé dễ thương quá. Ngày nay thằng con tuy đã lớn 13 tuổi mà có lần mặc đồ hướng đạo vừa ra khỏi nhà, một phụ nữ đi ngang khen thằng bé đẹp.

Những điều ghi trên không phải tôi muốn quảng cáo con mình riêng về vóc dáng làm chi mà muốn nói lên rằng nếu quí vị muốn sinh ra một đứa con, quí nhất là bình thường, ngoài ra thêm một số điều tốt lành khác, thì đó không phải là một ước vọng ngoài tầm.

Tất cả đều nằm trong nhận thức và thực hành con đường mình đi mà với sự trầm tư và trải nghiệm, chúng ta cho rằng đúng!

34

Một người bạn tôi ở quê nói rằng, Phương pháp Ohsawa bây giờ ít hiệu nghiệm như xưa vì món ăn nào cũng đều dính líu đến hóa chất ngay cả hạt gạo, thành thử anh ta

không mấy tin tưởng và truyền bá; rồi hễ có bệnh là anh tìm đến thuốc tây hay thuốc Nam thuốc Bắc, điều ấy ông nghĩ như thế nào?

Nói nhiều món rau củ bây giờ hầu hết đều nhiễm hóa chất nhất là các dạng đồ hộp hay cây trái nhập khẩu, điều ấy đúng. Nhưng không vì thế mà nói Phương pháp Ohsawa không còn hay nữa! Vì sao? Vì con người nếu thật có lòng ham muốn thực hành thì đâu khó khăn gì mà không lựa chọn những thứ vô nhiễm hay ít nhiễm hóa chất ở thị trường. Hơn nữa Phương pháp Ohsawa còn y cứ vào sự biến chế và cách ăn nữa đấy, nhất là việc nhai nhỏ nhai kỹ. Tôi có một người bạn học tập lâu năm ở Bắc trở về (anh ta không nằm trong giới thực dưỡng), trong một dịp đề cập đến cái nguy của việc ăn phải quả chuối già hương, anh nói trong trại học tập, ai ăn quả chuối này cũng bị tiêu chảy, riêng anh thì không sao cả. Hỏi nguyên do, anh đáp rằng, anh ăn quả chuối rất lâu, nhai thật kỹ từng miếng một. Đó là một bí quyết biến một quả rất âm thành ít âm hay quân bình hơn.

Vậy khi chúng ta áp dụng phương pháp thực dưỡng này mà không thấy kết quả khả quan thì

hãy xét lại cách áp dụng của mình có đúng đắn hay không: Việc ăn nhiều ăn ít, nhai kỹ cùng không, dùng nồi nhôm nồi điện, nồi vi ba hay nồi áp suất, nồi đất, gạo cũ hay gạo mới, rau sạch, rau mình trồng hay rau nghi xịt thuốc trừ sâu, ăn cơm lứt rồi sau đó đi nhậu nhẹt với bạn bè ... và biết bao điều cần nên xét lại.

Tôi dám nói phương pháp Ohsawa lúc nào cũng hay vì nó luôn làm cho chúng tôi khỏe mạnh và trong năm 2006 tôi có giúp một người bị nhà thương bảo đi hóa trị, xạ trị vì chứng phổi có nước nghi lao, ung thư và đồng thời có bướu lớn ở gan. Ông ta vốn biết bệnh mình khó trị và can đảm nghe lời tôi mà về nhà ăn uống theo phương pháp rất bài bản. Trong vòng 2 tháng, trở nên khỏe mạnh bình thường: Phổi tốt, bướu không còn ở gan.

Thành thử, ta chớ vội chê pháp, hãy xét lại mình!

35 Đi bác sĩ, tôi khai nhiều bệnh, nào có mỡ trong máu, áp huyết cao, bướu trong gan... Bác sĩ chịu, không biết kê đơn ra sao, khuyên đi nhập viện. Đối với phương pháp Ohsawa, một, hai bệnh còn hy vọng chữa,

chớ nếu quá nhiều bệnh như tôi đây, chắc là chịu chết chớ làm sao mà chữa cho khỏi hẳn được, phải không?

Tôi có một bà dì mắc đủ những chứng bệnh như của ông thì bác sĩ bảo rằng bà hãy cho biết bệnh nào đối với bà nặng nhất để chữa, chớ kê ra nhiều quá thì tôi biết đằng nào! Thật tế mà nói thì khi mắc bệnh, chúng ta không chỉ mắc một chứng đơn thuần mà chắc chắn là có nhiều chứng khác ăn theo như bộ ba nhông sên dĩa, nếu một hư, cả hai thứ kia không nhiều thì ít cũng mòn theo và nếu thay thì thay cả bộ.

Đối với các nền y khoa khác, thầy thuốc chỉ chữa một chứng bệnh chính, cùng lắm là các chứng ăn theo như chữa được bệnh bón thì bớt được chứng nhức đầu, chữa bớt bệnh tiểu đường thì bớt đi bệnh mất trí nhớ ...chớ những bệnh độc lập như bướu trong thân, sỏi trong thận, phổi có nước, máu lại cao, sán trong gan lại thêm tánh tình khó chịu, kiêu căng phách lối, nói chung là những bệnh thuộc tâm lý, thì thầy thuốc khó chữa cho triệt để và người bệnh phần đông đành chịu chết!

Nhưng phương pháp Ohsawa lại khác hẳn: Chỉ

cần một thực đơn quân bình là chữa được những bệnh đã thấy rõ, đó là chưa kể đến những bệnh còn nằm tiềm ẩn chờ thời! Cái hay của phương pháp này là chữa ngay gốc. Khi cái gốc được chữa lành thì mọi cái ngọn đều qui phục. Bằng cớ là có người chỉ cần mong chữa cho hết bệnh Chàm, thì Chàm chưa hết hẳn mà đã hết bệnh bón và bệnh thường mất ngủ mà họ không mấy quan tâm vì chịu đựng được!

Nói tóm lại, không những khi ta tưởng chỉ mắc một chứng bệnh mà dẫu cho mắc nhiều chứng ăn theo hay chẳng họ hàng thân thuộc mà mọi ngành y của thời đại chịu thua hay nếu không thì cũng mất mát quá nhiều thời gian và bạc tiền để chạy chữa mà đâu chắc gì lành hẳn thì phương pháp Ohsawa là một cái phao cứu sinh cho tất cả mọi người không phân biệt giàu nghèo, chủng tộc...Nhiều người khi nghe nói điều này có thể mỉm cười tỏ vẻ thương hại tại sao trên đời này lại có kẻ mê tín dị đoan đến thế! Nhưng xin quí vị ấy yên tâm, dầu có là mê tín đến đâu mà nó chữa được bệnh cho quí vị không tốn lấy một đồng xu trong một thời gian có thể là kỷ lục từ 10 ngày cho đến vài tháng thì cái mê tín ấy cũng "đáng mê" lắm chứ!

Tôi xin kể ra đây một câu chuyện "mê tín kỳ diệu":

Sau 1975, tôi có gặp một cán bộ ngoài Bắc vào Nam đến nhờ một người ăn theo phương pháp Ohsawa, ông Nguyễn Văn Sáu, chữa cho bệnh phong thấp mà ông từng chịu đau khổ không biết bao nhiêu năm trời. Ông từng ở nhiều nước ngoài như Hungary, Liên sô cũ và những nơi này không nơi nào chữa cho khỏi cái chứng Phong thấp khớp đang hành hạ ông. Khi về Việt nam ở Miền Bắc lúc bấy giờ, nghe nói có một thầy lang ta có thể chữa khỏi bệnh này, ông tự nhủ lòng, nếu quả như vậy thì ông sẵn lòng tặng cho thầy một chiếc đồng hồ đeo tay. Nghe ông nói, chúng tôi tự nghĩ có lẽ thời đó chiếc đồng hồ đeo tay có giá lắm. Nhưng rồi ông thất vọng và khi có cuộc giải phóng, ông vào Nam và được ai đó giới thiệu cách chữa theo phương pháp Ohsawa. Nhìn ông, tôi thấy Ông rất hài lòng cách trị liệu coi bộ có kết quả khả quan mà không tốn kém này.

36 Ngoài việc thực hành phương pháp Ohsawa ra, người ta có cần thực hiện những pháp môn khác để gặt hái kết quả cho mau hơn, cho tốt hơn, cho " tuyệt vời hơn nữa" chăng?

Tiên sinh Ohsawa thường nhấn mạnh, Phương pháp này là cội nguồn của mọi tôn giáo. Và đã là cội nguồn tâm linh thì cứu cánh của nó đương nhiên là nói đến chân lý. Vấn đề "Satori" (Ngộ) Tiên sinh đề cập trong quyển **Zen Macrobiotics** mà chúng tôi dịch là **Phương pháp Trường sinh và Đạo thiền** mặc dầu toàn bộ cuốn sách không đả động gì đến thiền quán. Thì ra Tiên sinh chơi chữ trong ngôn ngữ Tây phương vì người Tây phương ngày nay hay chuộng pháp môn thiền trong khi chữ ZEN có nhiều nghĩa mà hai nghĩa được biết là thực phẩm và thiền. Điều này muốn nói lên con đường của Phật giáo có thiền thì con đường thực dưỡng do Tiên sinh phát kiến rộng cũng thành tựu được cứu cánh thiền! Đây là điều chúng ta cần phải suy nghĩ thật nhiều trong khi thực hành một phương pháp nhất thời chữa bệnh. Tiên sinh thường nói với môn đệ là trong hai quyển Zen Macrobiotics và the Philosophy of Oriental Medicine (Triết lý y học Viễn Đông) có đề cập đến vấn đề hệ trọng ấy và độc giả nên đọc đi đọc lại rất nhiều lần để lãnh hội chứ không phải đọc qua một lần mà cho là đủ như đọc một quyển tiểu thuyết.

Một điều mà chắc ai đã qua con đường thực dưỡng này một thời gian ngắn hay dài đều có thể nhận ra, ngoài việc sức khỏe được cải thiện hay hết hẳn thì về mặt tinh thần, mình thấy rõ là ổn định và minh mẫn hơn trước. Và đó là bước khởi đầu nan, chúng ta có thể đặt niềm tin mà chẳng hề sợ có gì nguy hiểm xảy ra như khi thực hành các pháp môn về tâm lý khác để đạt một cứu cánh tương tự.

Tuy nhiên, trong các tạp chí hay trong các quyển Conférence, Tiên sinh cũng thường đề ra các công án như của Thiền sư Bạch Ấn "Tiếng vỗ của một bàn tay" là một... Ngoài ra chúng tôi được biết trong tạp chí Yin Yang, Tiên sinh có đưa ra đến 800 câu đố bí hiểm coi như công án thiền để chúng ta giải đáp mà "test" trình độ tâm linh xem mình đi đến đâu. Một câu hỏi thuộc phạm vi hóa học sau đây trích trong the Philosophy of Oriental Medicine không phải ai cũng giải được, là một ví dụ: "x(C_5H_8)" là chất gì? Thành phần hóa học này có hình thức ra sao trong thiên nhiên, những yếu tố nào phát sinh thành phần này? Theo Vô song Nguyên lý làm thế nào có thể sản xuất nó bằng một phép tổng hợp hóa học?

Vậy nếu chúng ta thấy lời Ohsawa là đáng tin cậy mà áp dụng cho nghiêm túc đừng xé rào thì vấn đề tuyệt vời chắc không phải là cái gì ngoài tầm tay. Còn như quí vị đã tuyệt vời lại muốn "tuyệt vời hơn nữa" thì cứ tự nhiên, chắc cũng không có hại gì bởi vì theo tôi nghĩ, một ngọn đèn đã quá đủ sáng thì nhiều ngọn đèn khác góp vào cũng chẳng có chi trở ngại, có điều hơi chói và mất công và tốn tiền mua bóng đèn!

Nói tóm lại, ngay trong cuộc sống, xưa cũng như nay, vốn xuất hiện biết bao câu đố vô cùng bí hiểm không khác gì những công án trong thiền tông, vậy song song với việc ăn uống cho đúng phép, (dĩ nhiên nó chắc chắn làm cho tinh thần minh thăng tiến mà ai cũng biết đấy), nếu chúng ta còn trẻ khỏe và nếu muốn cật lực đào luyện tinh thần (theo tôn giáo vốn dĩ của mình từ hồi nào tới giờ, nếu có) hầu vỡ vạc nhanh những gì khúc mắc, cũng tốt thôi!

37 Tôi có một ông em làm bác sĩ, hắn nói rằng sách Ohsawa xưa rồi và phương pháp này không còn hợp thời, điều này theo ông nghĩ có đúng như khi nói về những tôn giáo thời cổ hay các ý thức hệ đã qua hay không?

Chúng tôi thường nói giới bác sĩ thường ky phương pháp Ohsawa. Họ có thể giới thiệu quả chuối hột ngâm rượu uống trị bệnh này bệnh nọ trên thông tin đại chúng chớ về phương pháp Ohsawa thì hầu như không đả động tới ngay cả người đã từng thành danh nhờ phương pháp này. Rồi khi không thể không cần thì họ nói né né qua một chút, như ngoài việc uống thuốc chúng ta cần phải chú ý đến cách ăn uống cho hợp lý mà chả nói thêm, hợp lý là hợp lý như thế nào, cái tên Ohsawa hầu như gạt qua một bên ...Theo chúng tôi nghĩ thì cái thái độ đó chưa nói làm thiệt hại nhiều bệnh nhân đang lâm vào con đường bế tắc mà trước hết gây cho họ một sự thiệt thòi lớn vì sẽ mất đi một phương tiện có thể một ngày nào đó đáp ứng một khao khát của chính mình.

Còn nói về cái xưa, cái cổ, cái không còn hợp thời khi nói về cái gì thuộc ý thức hệ thì được vì tư tưởng con người luôn luôn chuyển biến cho hợp với nhu cầu của thời đại. Ví dụ về cái học, ngày xưa ông cha ta làm sĩ tử chỉ cần rành tứ thư, ngũ kinh, không phạm trường qui những thứ quá ư là phong kiến là có thể chiếm lấy bảng vàng, rồi võng anh đi trước, võng nàng theo sau để vinh qui

bái tổ. Nhưng ngày nay đâu ít ỏi đến thế, kỳ cục đến thế vì biết bao nhiêu bộ môn đang dàn hàng ngang chào đón mà mỗi bộ môn chiều sâu của nó không biết dò đến đâu và sự thành công, người ta thường đánh giá trên bình diện kinh tế, cái đạo đức phải nhường chỗ cho những vấn đề cấp bách thuộc về vật chất hơn.

Phương pháp Ohsawa cũng có cái quan điểm. cái triết lý, cái vũ trụ quan, vậy nó cũng phải chịu cái qui luật đào thải của thời gian chứ. Chúng tôi xin đáp, Phương pháp này, Tiên sinh cho rằng nó rất cổ, cổ đến mấy nghìn năm. Chỉ vì người ta đã lãng quên nó trong một thời gian quá dài, dài cũng không biết bao nhiêu thế kỷ mà thiên hạ không ngờ đấy thôi. Mãi cho đến cuối thế kỷ thứ 20 nhờ công của một số người tiền bối và Ohsawa là người có công tổng hợp và phát triển rộng trên bình diện tinh thần, nó mới được xuất đầu lộ diện cái chất liệu tinh túy. Nó cổ đấy nhưng không lỗi thời vì cái ăn có bao giờ là không hợp thời? Không những hợp thời mà còn quá hợp thời là đằng khác! Vì sao? Vì cái ăn thông thường của con người thời nay suy thoái đến mức đưa đến biết bao bệnh ngặt nghèo không lối thoát rồi thì bệnh nhân đành

buông xuôi trước ngưỡng cửa cuộc đời. Phương pháp Ohsawa đã đến rất kịp và sẽ trụ thế vĩnh viễn đến tương lai như bao tôn giáo và học thuật phương Đông vì nó đem lại sức khỏe và về tinh thần, nó mang tính chất đạo đức thật sự rồi cũng là con đường tiến về đúng nẻo giải thoát và cụ thể nhãn tiền, không phải chờ đợi mông lung đến năm cùng tháng tận.

Đó là chưa nói nó sẽ giúp cho Khoa học khai phá nhữmg lãnh vực chưa biết giải quyết ra sao cho ổn thỏa (vì họ chỉ nhắm đến vấn đề tìm hiểu sự kiện như thế nào chớ hai chữ tại sao thì họ thua) cùng giúp cho tôn giáo lấy lại uy thế siêu việt của mình, bấy lâu nay vì mất đi cơ sở sinh học thiên nhiên nên hầu như không còn mấy sinh lực mà đành nằm trong vòng giáo thuyết.

38 Có bao giờ ông giúp người ta tự chữa bệnh theo phương pháp này mà không thành công hay không?

Tôi thì luôn tin tưởng phương pháp Ohsawa có thể đáp ứng với bất cứ bệnh hoạn nào miễn là không phải là tật nguyền cố định, nhưng trong thực tế có nhiều điều bất ngờ không may

mắn ngăn cản. Ngay ông Michio Kushi cũng thú nhận chỉ 50% được chữa khỏi kể cả những chứng ngặt nghèo. Vậy còn 50% đi về đâu, lỗi nơi ai? Theo Kushi thì phần nhiều vì bệnh quá nặng và áp dụng quá trễ và một phần nữa là họ áp dụng không triệt để. Khi ông đến nhà người bệnh thăm mà thấy chồng bệnh ăn một cách và vợ con ăn một cách thì ông biết việc chữa trị không thành.

Còn theo tôi thì hai việc ông Kushi nói đều đúng đấy nhưng quan trọng hơn hết là do nơi người bệnh. Họ là nhân vật chủ động nên phải hiểu biết và quyết tâm hơn ai hết. Nhưng ai đâu có ngờ, cái dục vọng của con người còn mạnh hơn lý trí nhiều và chính vì vậy mà họ chịu thất bại. Có ai đè mình ra mà đổ những món khoái khẩu và độc địa vào miệng mình đâu! Chính mình làm đấy chứ! Nhưng dầu sao mình làm mình chịu chớ chẳng phải tại ai mà hòng đổ trách nhiệm vì có những bệnh khó chữa, sau khi thấy thuyên giảm nhiều thì người bệnh ỷ y và không còn cảnh giác nên buông thả và thế là có sự cố xảy ra và ta không đỡ kịp. Tuy nhiên dầu có ra đi chăng, họ cũng không thấy đau đớn xác thân như bao người khác do cùng một bệnh ác nghiệt gây ra.

Một điều tôi muốn nói lên nơi đây là tuy tôi tin hoàn toàn ở phương pháp Ohsawa về mặt chữa bệnh tuyệt vời, nhưng đối với ai khác không phải là tự thân mình, tôi không dám tự phụ rằng mình có đầy đủ khả năng đáp ứng việc chữa trị. Thành thử gặp những ca cấp bách mà ta tự xét chưa đủ bản lãnh nhất là không được bệnh nhân hay thân nhân yêu cầu giúp đỡ, chúng ta nên để những nền y học khác có khả năng và kinh nghiệm hơn điều trị. Sức khỏe cấp thời của con người là ưu tiên một, còn phương pháp nào cũng vậy chỉ nằm nơi thứ yếu. Chúng ta không nên cố chấp vào phương pháp của mình mà lơ là sinh mệnh con người. Kinh nghiệm nhìn quanh chúng tôi thấy có những người khả năng chưa đầy đủ mà dám đảm đương chữa một ca bệnh ngặt không phải là đường cùng, đến nỗi khi không thành công, không do lỗi mình, phải chịu biết bao búa riều dư luận chứ chưa nói đến luật pháp.

Thành thử xin thú thật với quí vị độc giả là khi người bệnh không còn con đường nào nữa để đi thì đây, phương pháp Ohsawa, cơ hội cuối cùng để nắm lấy và chúng ta chỉ có hai nước một là thắng đậm hai là hòa mà thôi! Bác sĩ chính thống và dư

luận cùng thân nhân và chính bệnh nhân chắc không ai là không chấp nhận một quan điểm: tất cả cho sức khỏe và sự sống của bệnh nhân, ngoài ra trong trường hợp cấp bách này những gì khác đều là phụ hết!

39 Tuy "đĩ nhất biến ứng vạn biến" nghĩa là trong bất cứ bệnh gì cũng lấy gạo lứt hay các loại ngũ cốc lứt khác như lúa mì, lúa mạch, bắp, kê . . . làm cơ sở, chúng ta có còn thêm những món ăn nào khác đặc trị cho từng bệnh khác nhau không ?

Đúng như trong quyển "Hướng dẫn thực hành về nền Y học Trường sinh Viễn Đông" là bất cứ bệnh gì nếu ta muốn chữa nhanh thì tỉ lệ cơm lứt và lê ghim phải là 95 – 5 ngoài việc phải cữ kiêng một số đồ ăn. Tuy nhiên trong sách cũng đề ra một số món đặc trị cho riêng một số bệnh hoặc dùng trong hoặc dùng ngoài. Ví dụ bệnh về khớp, phong thấp ta nên ăn nhiều gạo rang; bệnh về Suyễn, viêm xoang ngoài việc ít uống nước, cử đồ ngọt, trái cây....nếu ta ăn thêm củ sen chiên hay hấp thì bệnh mau dứt điểm hơn; bệnh mất ngủ, ta nên ăn thêm một hai muỗng

muối mè buổi tối hay dùng bột sắn dây; bệnh béo phì thì dùng thêm nước củ cải trắng trong 3 ngày, bệnh cảm mạo thì ăn thêm cũ cải muối, bệnh đau nhói trong tim thì nên ăn thêm cháo nấu bằng gạo chiên với dầu mè hay ô liu hay ăn thêm misô chiên với dầu mè; bệnh đau mắt thì có khi nhỏ bằng dầu mè (bán ở các nơi kinh doarh hàng thực dưỡng Ohsawa) lại hay hơn nhiều loại thuốc tây; còn đối với bệnh tiểu đường thì ăn cơm trộn với đậu đỏ và dùng các món lê ghim như bí đỏ, poa rô, cà rốt thay đổi nhau; đặc biệt bệnh về gan, không nên ăn nhiều và cơm thì không nên xay nhuyễn ra mặc dù tuổi già răng rụng hết. Sơ lược nói như thế, người bệnh có thể dò hỏi thêm kinh nghiệm nơi những người đi trước để họ tư vấn cho.

Ngay cả khi ta tự nghĩ rằng mình ăn đúng phương pháp nhưng sao không thấy bệnh thuyên giảm nhiều thì nên dò hỏi những bạn bè đã từng kinh nghiệm chứ không nên bỏ ngang rồi sinh ra chê cười phản bác vì điều ấy chỉ làm cho ta mất đi lợi ích của chính mình mà thôi.

40 Tại sao tôi thấy những người ăn theo phương pháp Ohsawa mà họ vẫn mập ù béo

tốt còn một số thì lại ốm nhom, thế thì ăn theo phương pháp này, mình sẽ mập lên hay ốm đi?

Thật ra người nào ăn theo phương pháp Ohsawa thì ốm chớ không mập. Hình ảnh của Tiên sinh và bà Lima cho thấy hai ông bà đều roi roi. Trong quyển "Hướng dẫn thực hành về nền y học trường sinh Viễn Đông" cũng nói rằng họ ốm chớ không mập như thầy tu. Vậy nếu chúng ta thấy những người nào mập tròn béo tốt mà nói rằng họ theo con đường thực dưỡng Ohsawa thì nên xem lại họ nhận như vậy là có nghĩa gì. Họ muốn nói lên rằng những người ốm là ăn không đúng phương pháp chăng? Họ muốn nói thêm rằng Phật Tuyết sơn là bồ tát đi nhầm đường khổ hạnh chăng. Lầm! Một vị bồ tát chỉ một đời nữa là thành Phật thì lầm như thế nào được! Chúng tôi nói thế không phải là chúng tôi ca tụng cái ốm nhưng trong quá trình ăn uống đúng để thành tựu một cái gì mà thâm tâm mình ước nguyện thì cái ốm mập không thành vấn đề!

Hơn nữa việc ăn uống đúng làm cho ta ốm đi là một bằng chứng tốt cho những ai mắc bệnh béo phì. Chúng tôi vốn ốm thì có ốm một chút nữa cũng

không sao miễn là có sức khỏe và tinh thần tốt là được, chứ người mập béo mà ăn đúng theo phương pháp Ohsawa lại mập ra nữa thì đó là một đại họa, còn đâu là một pháp môn lợi ích khắp quần sinh!

Nói là nói như thế chứ người theo phương pháp thực dưỡng nếu cần mập thì chả khó khăn gì. Ăn âm một chút là mập ra chứ khó gì đâu. Có điều coi chừng mập thì tốt tướng đấy nhưng bên trong chưa chắc tốt đâu. Chúng tôi muốn nói về mặt sức khỏe và trạng thái tâm linh của một thể xác mang nhiều âm tính.

41 Theo nhận xét của tôi thì phương pháp Ohsawa rất tốt trong việc chữa bệnh thân xác con người, chớ về tinh thần thì chưa chắc vì tôi thấy có kẻ mang tiếng là ăn cơm gạo lứt nhưng tánh tình không tốt lành gì, ý tôi muốn nói là họ mưu đồ lợi dụng xấu xa! Ông có đồng ý với tôi không nào?

Không phải trong giới Ohsawa mà trong tôn giáo nào mà chẳng có những con người như thế. Ngay thời Phật mà đã có Đề bà đạt đa, thời Chúa có Juda! Thế mới là Âm Dương. Tiên sinh từng nói là không có gì tuyệt đối trong thế gian

này ngoài luật biến dịch của Âm-Dương! Tuy nhiên, những người mà ông đề cập đó, tôi nghĩ rằng ngoài miệng họ nói họ ăn theo phương pháp thực dưỡng Ohsawa chứ thực ra một là họ không ăn như vậy (nói ra để tỏ cho mọi người biết ta đây cũng là người biết chuyện) hai là họ ăn không đúng phương pháp, nghĩa là phương pháp trường sinh không tác động mạnh vào tinh thần của họ. Tiên sinh tin rằng sinh vật học quyết định sinh lý học và tôi cũng hoàn toàn tin như vậy. Vì sao? Một ví dụ đơn sơ nói ra đây cho dễ hiểu là chúng ta thường thấy nhiều người bình thường ít ăn ít nói nhưng khi qua một bữa tiệc nhậu ê hề thì bỗng nhiên họ trở thành một con người khác hẳn, ăn nói ồn ào có khi vô cùng khiếm nhã! Phương pháp Ohsawa làm cho cơ thể con người quân bình thì tinh thần con người trước sau gì cũng sẽ được ổn định. Mà một khi ổn định thì chắc chắn tinh thần sẽ minh mẫn hơn là khi bị xao động. Trong đạo Phật có nói Định phát Huệ là thế. Có điều sự tiến bộ nếu muốn thấy rõ thì phải trải qua một thời gian lâu lâu một chút chứ đâu có lẽ nay ăn, mai sáng trí, tuần này ăn như vậy, tuần sau học giỏi liền. Herman Aihara có nói, sự tiến bộ về mặt tinh thần của người ăn theo phương pháp thực

dưỡng đi theo đồ thị bậc thang nghĩa là trong một thời gian dài ta không thấy mình có gì tiến bộ, nhưng vào một thời điểm nào đó, kiểm soát lại bản thân, đột nhiên cảm thấy mình có tiến bộ nhiều mà chẳng để ý!

Nói thêm về vấn đề này một chút là mặc dầu chúng ta có ăn uống đúng đi nữa, nhưng rất có thể về mặt tinh thần quả là có ít tiến bộ hay không tiến bộ hoặc thụt lùi cũng nên. Vì sao? Điều này ta cũng có thể thấy ở nhiều người trong các tôn giáo và theo tôi nghĩ có lẽ là do trong tâm họ còn quá dính mắc một cái gì khó gỡ hay một thành kiến, một cố chấp nào đó hoặc là chỗ nhắm hướng không tốt lành và muốn cho có lợi ích thật sự, cần phải trải một thời gian rất dài chớ không phải vài tháng vài năm. Trong một tác phẩm thiền nổi tiếng "Vô môn quan", thiền sư Vô Môn có câu kệ :

Liễu **thân** hà tự liễu **tâm** hưu

Liễu đắc **tâm** hề **thân** bất sầu

Nhược dã **tâm thân** câu liễu liễu

Thần tiên hà tất cánh phong hầu.

(Liễu: rành rẽ, xong việc; hà: sao bằng; hưu: ngừng nghỉ; hà tất cánh: cần gì phải...N.D.).

Như vậy là ngài Vô Môn trọng cả hai, tâm và thân nhưng tâm có bề lấn lướt hơn. Và nếu quyết đi vào con đường Ohsawa để vỡ vạc ra chân lý thì ngoài việc rất chú trọng về mặt sinh vật học, chúng ta cũng không nên lơ là quá đáng về mặt tâm lý học để con đường mình đang tiến bước, mau rút ngắn lại và hy vọng thành tựu tốt đẹp chỉ trong một kiếp người!

42 **Theo tôi hiểu thì phương pháp "Gạo lứt Muối mè" ở Việt Nam không phải là không có rất nhiều người biết, ngay cả các tầng lớp trí thức và có học vị, vậy tại sao nó không phát triển mặc dầu được biết có đến hơn bốn mươi năm nay và nếu có biết chăng nữa thì cũng không nhiều người theo lâu dài?**

Đúng thế, như tôi đã từng nói các chữ "Gạo lứt Muối mè" chúng làm hỏng cả một phương pháp kỳ diệu, một nền đạo lý thực tiễn, không những về mặt tâm linh mà ở nơi cơ sở sinh học tức sức khỏe của con ngươi.

Trong sách vở Tiên sinh Ohsawa viết ra đâu có nói riêng bốn chữ này mà đề cập đến vô lượng cách ăn uống đúng phép và cô đọng lại trong 10

cách ăn cơ bản rồi tùy trường hợp sức khỏe và tùy cơ ngơi địa lý, chúng ta tha hồ chọn theo sở thích miễn là cái sở thích đó phù hợp với luận lý và y học Đông phương.

Đối với nhân loại ngày nay, việc ẩm thực sao cho ngon lành là một thực thể vô cùng quan trọng trong đời sống hằng ngày. Sự khổ hạnh luôn luôn bị kích bác, ngay cả trong đời sống tu hành của các tôn giáo. Vậy nếu không có gì bức ngặt, không một ai chịu một cách ăn uống kham khổ, dầu cho cách ăn uống này có tốt đẹp đến đâu. Tôi có một người bạn bị Ung thư phổi. Anh ta cứ nghĩ ăn uống theo phương pháp Ohsawa là đi vào một cuộc sống khổ hạnh hơn tu nên đâu có màng đến cơ hội cứu độ cuối cùng này.

Các chữ " Gạo lứt Muối mè" đã phản lại tác dụng khi một số người đề xuất tại Việt Nam muốn phổ biến khắp đất nước!

Vậy như tôi đã nói trước đây, chúng ta phải gọi nó đúng như thực chất của nó là phương pháp thực dưỡng hay trường sinh hoặc chính xác nhất, trọn vẹn nhất là phương pháp OHSAWA.

Điều tiếp theo chúng tôi muốn đề cập đến là ở Việt Nam, chúng ta có rất ít tài liệu về phương pháp này. Riêng của Tiên sinh có đến hơn 300 đầu sách bằng Nhật ngữ, đó là chưa kể sách vở và tạp chí bằng ngoại ngữ Pháp, Anh...xuất bản ở Tây phương. Sau Tiên sinh còn biết bao đồ đệ và giới trí thức có học vị viết về chủ đề này, thế mà ở đất nước ta chỉ lèo tèo hơn mươi cuốn có giá trị! Vậy thế hệ dầu trẻ dầu cao tuổi ngày nay phải làm cách nào du nhập sách vở loại này, hiện có nhiều trên thế giới, về Việt Nam mới mong vực dậy một phương pháp có thể nói là kỳ diệu mà bấy lâu nay sống èo uột như một sinh vật mà cơ thể phát triển bất bình thường.

Điều cuối mà chúng tôi muốn nói nữa là những người tự nhận là thừa kế hay những ai từng được lợi ích nhờ phương pháp này tại Việt Nam phải mở ít nhất một quán cơm gạo lứt với đầy đủ các món ăn ngon lành hấp dẫn để thiên hạ có một nhãn quan mới khác hẳn cái nhìn bị đầu độc trước đây!

Có như vậy chúng ta mới đáp đền một phần nào cái ơn khó đền đáp.

43 Có người ở bên Mỹ về nói, bên ấy người ta thấy những nhóm rủ rê nhau tìm những miền xa vắng để sinh sống, tránh cái nạn chết vì bom nguyên tử trong tương lai và sinh hoạt đúng triệt để theo phương pháp Ohsawa hơn là sống nơi phố thị nơi mà đồ ăn thức uống hầu như không được sạch nghĩa là nhiễm đầy hóa chất. Ông nghĩ sao về vấn đề này, chúng ta có cần phải bắt chước như vậy không?

Phương pháp Ohsawa có cái hay là thực tiễn đi vào cuộc đời. Đó là một đạo pháp sống trong lòng thế gian đau khổ, bệnh hoạn để chuyển hóa nó thành một đời sống thần tiên, tuy nghèo tiền nghèo bạc nhưng tinh thần ít ưu tư phiền muộn. Chúng ta thử nghĩ xem trong bốn cái khổ chính của kiếp người, có phải cái mắt xích **bệnh** mới là tên đầu sỏ mà chỉ đến thời đại ngày nay chúng ta mới có cơ may chặt đứt một cách dễ dàng? Hạnh phúc biết bao và cái hạnh phúc này không cần phải tìm nơi ở cách ly.

Sống biệt lập hay ăn toàn thực phẩm sạch chưa hẳn là theo đúng pháp vì phương pháp Ohsawa đâu

có chủ trương xa rời xã hội, và thực phẩm sạch mà không biết cách chọn lựa và không biết cách ăn uống như thế nào thì kết quả cũng đâu có khả quan!

Vậy thì khác với mọi tôn giáo, phương pháp Ohsawa không mang một màu sắc tín ngưỡng nào cả nên có thể hòa nhịp với mọi tôn giáo, khoa học và xã hội, và chúng ta không nên dựng chuyện nên đứng riêng lẻ giữa chợ đời!

44 **Cũng một Việt kiều Mỹ nói rằng, giới thực dưỡng nước ngoài rất âu lo là trong tương lai chúng ta không có gạo ăn truyền thống mà có thể gặp phải lúa gạo biến đổi gen mang cơ nguy đến sức khỏe nhân loại. Ông có lo cho tương lai lúa gạo mình ăn không ?**

Việc biến đổi gen là công việc của những nhà khoa học, chúng ta khó xen vào được mà bàn cãi đúng cùng không. Nếu có hại thì chính họ là những người lãnh quả đầu tiên. Ta đừng có lo cho bò trắng răng mà mất đi cái tâm vô sự, tiểu thần tiên.

Chúng ta, những người biết pháp môn thực dưỡng, chúng ta biết chuyển một món ăn Âm ra

Dương và ngược lại thì lo gì nếu gặp phải một thực phẩm có vấn đề.

Vấn đề gì thì vấn đề, biến đổi gen cùng không thì nó cũng chẳng ra ngoài nguyên lý Âm-Dương cũng như Tôn Ngộ Không làm sao mà ra khỏi bàn tay của Phật!

45 Ông có thể cho một thực đơn ăn cho ngon lành một chút không chớ chơi gạo lứt muối mè không thôi, thú thật ngán quá!

Như chúng tôi đã nói nhiều lần và cũng có bạn phát biểu trước mặt tiên sinh trong một cuốn Conférence là thay vì chỉ cách ăn uống triệt để trong mươi ngày là lành nhưng ông ta phải cho một thực đơn ngon miệng hơn, bệnh giảm nhiều trong vòng vài tháng, chớ nếu không như vậy, họ dễ bỏ ngang!

Vậy chúng ta cũng nên bắt chước điều ấy, nếu không có gì phải gấp gáp và nên lấy một mẩu thực đơn làm mẫu (trích trong quyển "Giúp trí nhớ" của Tiên sinh):

THỰC ĐƠN

	Sáng	Trưa	Tối
Thứ hai	Một tách kem Gạo lứt	Cơm lứt hay bánh mì, Cà rốt và củ cải xào	Bánh kẹp Súp Nga
Thứ ba	Kem lúa mạch (flocons d'avoine)	Bánh mì lõa mạch (Seigle) hay kem Sarrazin xà lách xon xào	Sarrazin Mì ống
Thứ tư	Kem sarrazin	Cơm rau xào hành -su	Súp bột bắp
Thứ năm	Kem gạo lứt	Sarrazin lứt Cà rốt và củ cải xào	Súp có rau Bánh mì lúa mạch
Thứ sáu	Bánh mì lứt với bơ mè	Bánh mì lứt hay cơm chiên rau	"Nituké "rau xào hay súp bún miến macaroni
Thứ bảy	Kem sarrazin	Cơm chiên rau số 2 Cà-rốt xào	Canh bí đỏ; Bánh mì lứt
Chủ nhật	Ø	Bánh rán sarrazin Bánh mò lứt; Cà phê bồ công anh (pissenlit)	Ø

Chú thích:

1 – Dùng muối mè theo chỉ định trong các khuyến cáo đặc biệt.

2 – Không dùng bất cứ nước uống nào trước và trong các bữa ăn.

3 – Có thể dùng một ít BƠ MÈ trong mọi món chế biến.

4 – Nhai kỹ, ít nhất 50 lần mỗi miếng nhai vào những tháng đầu tiên.

Nếu muốn cải thiện sức khỏe nhanh hơn, hãy nhai mỗi miếng nhai trăm lần hay hơn .

Theo mẫu trên ta thấy buổi sáng ăn đồ nhẹ tức kem, một loại bột khuấy sệt hay cháo gạo lứt hoặc một loại ngũ cốc nào đó có thêm một ít đậu đỏ hay rong biển phổ tai (nếu cần các loại gạo lúa mạch thì nhờ người thường đi nước ngoài mua giùm về dùng chơi cho biết), có thể đánh qua chiếc rây Inox (cho người bệnh ăn không biết ngon), dùng với tamari, nước tương lâu năm thiên nhiên bán ở các điểm kinh doanh hàng thực dưỡng, rất thú vị hoặc là uống một cốc nước trà già 3 năm hay một thứ nước bổ khỏe như nước ô mai muối+bột sắn dây+nước gừng+nước tương tamari+nước trà già 3

năm (món này có nói trong Phương pháp trường sinh và đạo thiền, thiếu món trà). Thứ nước uống này, một Việt kiều Mỹ về cho biết là rất thần hiệu cho những người bệnh mệt nhọc đến nỗi không muốn ăn gì cả mà qua vài lần uống, họ tỉnh táo và khỏe hẳn ra, có thể ăn uống bình thường. Để thay đổi cho ngon miệng, thì sau khi uống trà độ nửa tiếng ngoài cháo, kem, ta có thể dùng thêm xôi nếp than, xôi nếp lứt trắng, bánh bèo, bánh xèo, bánh ướt...chớ đâu có phải lúc nào cũng cơm với cơm mà than vãn ăn không vô!(Có điều mất công và có lẽ trong một tương lai gần, hy vọng sẽ có những quán thực dưỡng bán các món ăn đúng phương pháp).

Chúng tôi xin nói thêm ở Metro (có bánh mì đen) và siêu thị Co-op có bán vài thứ bún miến và mì ống lúa mạch lứt hay lúa mì đen, quí vị có thể mua về dùng thử xem sao. Xin cảnh giác, nếu thấy có gì không ổn thì ta nên quay về những gì ta tự làm là chắc ăn hơn cả!

Tiếp đến là trưa mới là buổi ăn chính. Xem bảng ta thấy cơm là thức ăn chính chứ các thứ làm bằng lúa mì lúa mạch Việt nam mình không có. Cơm thì nấu bằng nồi áp suất là ngon và mau hơn cả. Nồi áp suất giờ đây bán ở siêu thị rất rẻ trên

dưới ba trăm ngàn tiền VNĐ/2007, nếu muốn rẻ hơn thì tậu một cái second-hand Liên sô ở chợ Dân sinh quận 1/TP.HCM cũng tốt. Nấu trực tiếp hay nấu cách thủy (cho gạo +nước gấp đôi vào một cái tô sứ hay thủy tinh hoặc thố vào trong nồi áp suất). Thỉnh thoảng thêm một chút đậu đỏ vào gạo mà nấu cho ngon cơm.

Qua món cơm rồi, ta làm thêm một món lê ghim xào. Không cần xem sách ta cũng có thể làm được. Lê ghim xắt nhỏ xào mềm với một chút dầu mè hay ô liu (bán nhiều ở siêu thị) trộn với cơm lứt là món cơm chiên Dương châu, ăn có thua gì ở nhà hàng!

Ăn xong cơm, chúng ta có thể dẫm xà ban-cha hay gạo lứt rang hay cà phê Ohsawa, rồi tự nhiên sau đó đánh một giấc tít cung thang khoảng nửa tiếng đồng hồ là đã.

Nay thì cơm này, mai thì cơm khác (chỉ có đổi món rau theo sở thích mà đúng luật âm dương, nghĩa là nếu chữa các bệnh âm thì dùng các món dương hay nếu gặp phải rau âm nhiều thì chiên xào chúng kỹ một chút và nêm mặn hơn!

Còn buổi tối, chúng ta làm việc cả ngày mệt rồi, ăn cơm rất ngán thì mẫu thực đơn trên thường có ghi món súp, mì ống lứt, bánh mì đen hay nếu làm biếng thì ta làm món cháo đậu đỏ ăn kèm với tàu hủ ky chiên dòn chấm với tamari lâu năm. Dầu cho có quá ngon nhưng quí vị cũng chớ ăn nhiều vì coi chừng tiểu đêm đấy.

Theo trên, chúng ta ngày có tới ba buổi ăn. Đó là những buổi ăn bình thường của con người thời nay. Tuy nhiên, Ohsawa thường nói ba bữa trong ngày là quá. Ngày một bữa là lý tưởng. Buổi sáng, ngay uống một cốc trà thật ra cũng không cần thiết cho sức khỏe.

Ăn làm sao để Nam một ngày tiểu 4 lần, Nữ ngày tiểu 3 lần (xem thêm Triết lý y học Viễn Đông, G.O.).

Vậy là chúng ta thấy việc ăn uống để phòng bệnh và trị bệnh theo phương pháp Ohsawa đâu có gì là tốn kém và khổ đến nỗi không theo được. Cách ăn số 7 chỉ có ngũ cốc không thôi hay thêm 5% lê ghim chỉ dành cho những ca ngặt nghèo và cho những người thật hiểu biết lý thuyết và họ uyển chuyển áp dụng chứ không thể áp đặt cho ai được.

40 Có người khuyên ăn cơm gạo lứt trắng sạch rất đắt tiền ở ngoài Bắc chở vào hay bên Cambodge nhập khẩu qua mới tốt, mới ngon, vậy theo ông những người ăn theo phương pháp thực dưỡng có cần phải dùng những loại gạo đó không ?

Đã gạo lứt là tốt rồi bất kể trắng hay đỏ. Có điều gạo lứt đỏ thì Dương hơn. Để kiểm chứng điều này, sau khi ăn hai loại gạo, ta thấy nước tiểu khi mình ăn gạo lứt đỏ, vàng sậm hơn. Nói về ngon miệng thì không biết nói sao cho đúng vì khẩu vị mỗi người một khác, thôi thì ai muốn gì thì muốn. Chúng tôi không bài bác ai nếu họ ăn loại nào mà thấy dễ ăn rồi tốt cho sức khoẻ và trí tuệ mình là được. Có điều gạo lứt trắng ấy đắt gấp hai gạo lứt đỏ thì nếu không có gì trở ngại về khẩu vị chúng ta dại gì dùng nó mà ăn gạo lứt đỏ tốt hơn vì nó Dương hơn, lại là giống trồng trong khu vực gần mình.

Còn cho rằng gạo lứt nào đó sạch, không dùng phân hoá học để bón thì chỉ là tin mà thôi, mấy ai được "thấy tận mắt" và nói như thế thì gạo lứt

đỏ trong nước đều dùng phân hóa học cả sao? Loại gạo sạ ở miền Nam đâu có dùng phân vì giống này người nông dân gieo bừa, phó cho nước nổi, nên chúng ta có thể tin chắc là sạch!

Và đối đế, nếu chúng ta không tin rằng sạch hay không sạch thì sao? Chẳng lẽ chịu thua và cứ khăng khăng đòi hỏi những gì không thuộc trong tầm tay mình?

Theo kinh nghiệm nhiều năm, chúng tôi khi mua gạo lứt ở thị trường, chỉ chú trọng đến loại gạo đỏ, một màu đỏ óng ả (không bị xỉn màu, trầy vây tróc vẩy), ngoài ra không cần để ý đến vấn đề nào nữa (như lúa nào là lúa mùa 6 tháng hay loại lúa 3 tháng vì vấn đề này chỉ có nông dân mới rõ). Bao nhiêu vậy cũng đủ rồi. Vấn đề tồn động là do ở ta: nào nấu bằng nồi gì (đất, áp suất hay gang, nhôm, điện...) và vấn đề thật quan trọng tiếp là chọn lựa thức ăn và kiêng cữ, nhất là kiêng cữ, điều này tưởng dễ mà vô cùng khó đấy, thêm nữa là cách ăn như thế nào (nhai kỹ hay không, ăn nhiều ăn ít, uống nhiều uống ít...).

Tóm lại chúng ta đừng đòi hỏi những thứ không đáng tuyệt đối đang ở ngoài tầm tay để rồi buông thả mình trong các vấn đề kỹ thuật ăn uống và

những món ăn độc hại hay quá âm khác, kết cục là sức khỏe và trí tuệ không được phục hồi như lòng mong ước rồi sinh ra bài bác vu vơ, chỉ tổ thiệt hại cho mình thôi!

47 Hiện nay có một số người khen "Canh dưỡng sinh" là hay lắm, chữa được nhiều bệnh ngặt nghèo, ông có dùng món thuốc này không và thấy như thế nào nếu ta dùng chung với phương pháp Ohsawa?

Tôi có một người quen, khi nói chuyện về món thuốc này, họ cho biết có dùng qua, lúc đầu thấy đơ đỡ nhưng về sau không thấy cải thiện gì và xung khắc với một bệnh khác của bà, nên bỏ luôn. Còn tôi, đọc sách thấy phương pháp hay cũng tìm mua đủ vị về dùng thử nhưng không thấy gì mới lạ nơi tự thân nên thôi. Có lẽ vì tôi đâu có bệnh nên uống không thấy tốt chăng. Tuy nhiên sách hấp dẫn quá nên tôi cũng mua một ít tặng cho một số người thân vì nghĩ rằng họ không ăn được cơm gạo lứt thì nếu uống nước canh này mà hết bệnh cũng đỡ khổ thôi. Tôi không chấp nê, coi phương pháp mình đang dùng là tuyệt đối mà bỏ qua cái đáng coi là tuyệt đối, chính là sức khỏe của con người. Họ dùng phương pháp này không được

thì tìm một phương pháp khác cho họ. Nhưng canh này qua một thời gian trải nghiệm, không thấy ai tỏ ra mừng rỡ như nhặt được một của báu, một phần có lẽ không tương ưng với bệnh mình, hơn nữa một trong các vị của toa thuốc là củ ngưu bàng rất đắt và không dễ tìm chăng?

Theo tôi nhận xét thì nếu ai đó thấy loại canh này thích hợp cho mình thì cứ mua dùng. Còn như không thấy hay lắm hay hơi hơi hiệu nghiệm và hơi tốn tiền thì trong phương pháp Ohsawa cũng có nhiều thức uống mà trong giới thực dưỡng nhiều người khen là rất hay, khá "kỳ diệu", ít tốn kém thì tại sao chúng ta không dùng thử xem sao như nước trà gạo lứt rang, trà ô mai muối có trộn bột sắn dây, nước tương tamari, nước gừng, nước trà già (trong Phương pháp Trường sinh và Đạo thiền)...

Chúng tôi xin nói thêm nơi đây là, nếu ăn uống theo phương pháp Ohsawa thì việc uống nước nhiều là không nên vì nước là âm mà uống nhiều thì cơ thể âm hóa, một trong những nguyên nhân chính yếu dễ nhiễm bệnh hoạn.

Thế nên chúng ta cần phải thận trọng đối với những gì quảng cáo và khi áp dụng thấy không tốt gì lắm mà lại tốn kém và phiền toái thì phải dè dặt, coi chừng !

48 Hiện nay nhiều nơi có cơ sở sưu tầm thuốc nam và bào chế dược liệu, theo ông việc đó có cần thiết hay không trong khi chúng ta cứ ăn uống đúng phép (nghĩa là làm sao cho cơ thể quân bình âm dương) là con người luôn luôn được khang kiện và đâu có sợ bệnh hoạn gì?

Người ta thường nói: " Bá nhân bá tánh", thành thử ai làm gì cũng được miễn là việc làm đó không phạm pháp, nhất là đồng thời làm lợi ích cho con người không nhiều thì ít! Tuy nhiên trong vấn đề chữa bệnh, để được một vị thuốc hay người ta phải đổ ra không biết bao công sức tìm tòi và nó thường chỉ có giá trị cục bộ lại thường đắt đỏ. Vậy thì thuốc hay đâu có tính phổ thông cho đại chúng. Mà dầu có phổ thông đi nữa thì tính cách lý luận và giáo dục chắc gì có. Thành thử chúng tôi nhận thấy bất cứ ngành dược nào cũng không qua mặt được ngành thực dưỡng đúng quân bình. Âm-Dương là ngành triết học thái cổ được ngưỡng mộ cho đến ngày nay. Quốc kỳ Hàn quốc cũng lấy biểu tượng của những quẻ Dịch. Và phương pháp Ohsawa cũng dựa vào Dịch để triển khai về mặt sinh học và sinh lý, tâm lý cùng luận

lý để đem đến cho con người một sức khỏe toàn triệt trên hai bình diện thể xác và tinh thần.

Hơn thế nữa thuốc đâu có cho con người thêm no đủ. Phương pháp thực dưỡng có được điều đó. Ăn no cái bụng mà không tốn kém bao nhiêu, lại được như có thuốc tốt tẩm tưới vào người. Một công đôi việc – nhất cử lưỡng tiện, đó không phải là giải pháp mà ai cũng muốn thực thi trong thời buổi kinh tế khó khăn này sao?

Uống thuốc thì rất tốn tiền, có khi lại khó kiếm. Ăn cơm gạo trắng thì phải ăn nhiều tốn gạo, tốn đồ ăn phụ kèm theo. Còn ăn cơm lứt mà gạo này ngày nay đâu đâu cũng có bán, nhai kỹ một chút thì không ai ăn nhiều được, mỗi bữa ăn chừng một đến hai chén là đủ sức làm việc cật lực cả ngày. Nhiều người nghĩ cứ cố ăn cho thật nhiều mới có sức mà làm việc, nhưng nào nỗi. Nói cho vui, cơm lứt như một năng lượng nguyên tử. Một con tàu phá băng chỉ cần vài kg uranium nhiên liệu là đủ đi làm việc ở địa cực trong vài ba năm.

Qua phương pháp Ohsawa, cái quan niệm ăn nhiều không bằng cái thực chứng là ăn ít mà ăn đúng, nhai kỹ. Nói về đời sống vật chất, chúng ta bớt lo cái nỗi cơm áo gạo tiền, lại thêm bệnh hoạn chắc gì có ai ngoại lệ.

Hơn nữa, có thuốc nào cho ta một đời sống tinh thần vô cùng ổn định. Cái vấn đề giải thoát đối với tôn giáo về mặt sinh học và sinh lý dễ gì tìm được trong một thời gian ngắn ngủi vài ngày, vài tháng, hay vài năm, chứ trong phương pháp thực dưỡng này chúng ta có thể thấy ngay, thấy liền, một cách cụ thể nhãn tiền. Một ông bạn cao tuổi nói với chúng tôi, hằng tháng con cái cho 200.000đ (tiền năm 2007) mà ông chỉ xài cho cơm lứt có 100.000đ, dư 100.000đ. Mà 100.000đ quí vị thử nghĩ, chỉ có uống được 4 ly cà phê nơi có khung cảnh vườn một chút, chớ có nhiều nhỏi gì! Tiêu xài như thế thì đâu cần phải đạp xích lô xe kéo, giải gió dầm sương, cực khổ trăm đường, để kiếm miếng ăn!

Không ai có thể cột trói một con người ít lụy vật chất như thế được. Vậy đó là tự do chứ còn gì nữa và nếu chữ giải thoát là nói về tự do triệt để thì đối với cuộc sống không cần phải mưu sinh vất vả, vô bệnh vô tật thì nó cũng ở đấy chớ tìm ở nơi đâu, chả lẽ phải chạy đi đầu lụy ở một nơi thanh am cảnh vắng cách ly nhân thế nào đấy mới được giải thoát ư?

49 **Thú thật với ông, tôi đã có vợ và con, trước đây tôi cũng là một người đàn ông với chức năng bình thường của nó, nhưng không hiểu sao mấy tháng nay, tôi không còn năng lực của nam tính mà việc này đâu phải do tôi là con người quá đam mê sắc dục như những ông vua thời phong kiến! Vậy theo ông, phương pháp Ohsawa có giải quyết việc này một cách mỹ mãn như đã từng cứu những căn bệnh nan y hay không? Có cần dùng một thứ thuốc đặc trị nào nổi tiếng như Viagra của nước ngoài không?**

Theo tôi biết qua báo chí thì bệnh Nam này không riêng ở nước ta mà nhiều nhất là ở Tây phương kể cả Mỹ, tỉ lệ mắc rất cao, không thấp hơn quá nửa ở những người đứng tuổi cũng như bệnh Trĩ ở nước ta tỉ lệ mắc bệnh ở tuổi trung niên lên đến 70% (Quí vị xem các sách y khoa nói về bệnh này tức thấy cụ thể hơn). Nhưng có lẽ vì liên quan đến cái giống và bộ phận dưới không "thanh nhã" mấy nên thiên hạ nhất là người Đông phương hay ngượng, không dám đi khám sớm và nói thẳng ra như các bệnh về tim, gan, tì, thận...

Còn tôi, thú thật tôi cũng từng bị các chứng trên và tôi đã tự chữa được nên bây giờ mới dám nói chứ nếu không thì tôi cũng như mọi người, ngậm bồ hòn làm ngọt luôn!

Nhớ lại thuở bà má vợ tôi mất đi cách đây vài năm, một trong những thực phẩm bà để lại có một hộp bơ Bretel còn nguyên. Chắc ai cũng biết loại bơ Pháp này rất thơm ngon và người sang thường bỏ một chút vào cà phê hay trét vào bánh mì. Mặc dầu hằng ngày tôi vẫn ăn cơm lứt như mấy chục năm nay, nhưng từ khi có hộp bơ nổi tiếng, "không ăn thì uống" nên ngày nào tôi cũng xơi với bánh mì. Đến chừng hết nửa hộp, mặc dầu về sức khỏe tôi vẫn cảm thấy không có gì đáng ngại, nhưng rồi tôi bỗng phát giác ra tôi là một người đàn ông bất lực trước bà vợ của mình! Mặc dầu tôi không phải là người ham mê sắc dục, tình cảnh của tôi giống như một người đi vào siêu thị tuy không mua gì mà trong túi không có tiền. Có tiền thì trong người tự tin hơn, hiên ngang hơn, nhỡ có gì sơ sẩy, sẵn tiền mà đền chứ! Khi rơi vào tình trạng ấy, tôi rất thông cảm những người đàn ông rớt vào hoàn cảnh như mình: Buồn phiền, mặc cảm, tự cảm thấy không còn là người chủ trong gia

đình mặc dầu bà xã coi chuyện ấy không sao. Không sao thì không sao chứ ai mà tin được lời "không sao" an ủi ấy.

Sống ở đời thì phải có sức mạnh tuy cái sức mạnh ấy không phải dùng để ức hiếp ai. Cái mạnh nhường người, khác với cái yếu nhường họ. Quí vị nên biết những người mắc bệnh nam khoa không phải là những người ốm yếu về thể xác đâu nhé. Họ hầu như là những người to con, khỏe mạnh. Họ yếu là yếu cái phần rội kìa. Cái đó mới là cái phần đáng tội! Tôi biết điều này nhờ một cơ hội qua một nơi khám nam khoa!

Khi rơi vào tình trạng như thế tôi phải giải quyết như thế nào đây? Sách vở Ohsawa tôi từng đọc nhiều và Tiên sinh hằng nói những người ăn uống đúng phương pháp thì đều còn tình dục cho đến tuổi sáu mươi là chuyện bình thường và Người còn dẫn chứng một nhà sư Nhật bản khi thị tịch ở tuổi tám mươi tư còn để lại một con trẻ lên ba! Thế nên tôi phải kiểm điểm mình và tôi thấy khi mắc bệnh ấy thì thực phẩm trong những ngày trước đó của tôi chỉ có món bơ Bretel là lạ và tuy còn đến nửa hộp tôi dứt khoát không ăn nữa.Tôi ăn uống lại kỹ lưỡng, và khoảng nửa

tháng sau, tôi trở lại một người nam bình thường nghĩa là đi siêu thị tuy không mua sắm gì, chỉ ngắm chơi thôi nhưng trong túi cũng có rất nhiều tiền VN chưa kể có một hay hai ông Washington! Thế là mối nghi của tôi đúng và nửa hộp bơ còn lại tôi cho chó ở nhà.

Khi tôi tự chữa cho mình cái bệnh khó nói trên và khi biết rất nhiều người mắc chứng ấy thì tôi hiểu ra, không phải hầu hết đều sa vào vòng sắc dục mà một phần rất lớn là do vấn đề thực phẩm mới đến nông nỗi. Đặc biệt những tầng lớp giàu có, ăn uống sang trọng, dùng toàn những món quá âm, nhất là đồ hộp phản thiên nhiên lại nhiễm đầy hóa chất bảo quản và những người tự nhận là ăn uống theo phương pháp thực dưỡng nếu dính vào những món ăn trên cũng khó mà tránh những chứng ngặt nghèo!

Vậy theo chúng tôi nhận xét, ai mà mắc cái chứng coi như không ảnh hưởng mấy đến sức khỏe lao động mà muốn chữa lành để khỏi mặc cảm với gia đình và xã hội thì khỏi cần đến những thuốc cương dương rất nguy cho sức khỏe Tôi xin mở một dấu ngoặc sau đây để kể một câu chuyện đã đọc qua trong một tờ báo Việt nam: Có

hai vợ chồng người Mỹ đã qua tuổi 70. Có lẽ để làm vui bà, ông đã uống những viên thuốc Viagra. Việc này chắc có kết quả phần nào chứ chẳng lẽ không nhưng được biết là sau đó một tuần lễ ông già muốn còn gân không sống được nữa và bà vợ đã làm đơn kiện hãng chế tạo thứ thuốc quỷ quái này. Câu chuyện xảy ra ơ Tây phương chớ ở Đông phương, người ta mà nghe, họ cười chết, chỉ có nước ngậm bồ hòn!

Vậy nếu họ không màng đến những viên thuốc được gọi là kỳ diệu, kỳ diêu đến nỗi có thê đưa người ta ra đi không hẹn ngày về thì họ chỉ cần ăn uống đúng phương pháp trở lại và thêm những món Dương lên một chút là xong.

Ăn cho ngon miệng để làm gì khi chúng ta biết cái ngon miệng đó chỉ hiện hữu trong chốc lát mà di hại lại lâu dài. Chúng ta hãy tìm một cái ngon miệng khác hợp với trật tự của thiên nhiên để cái ngon miệng mới phát minh này trả lại cái nam tính cho người đàn ông và cái nữ tính cho người đàn bà. Và đây mới chính là cái hạnh phúc thực sự của đời sống gia đình, chứ không phải chỉ hoàn toàn do tiền tài và danh vọng!

50 Tôn giáo giúp gì cho phương pháp Ohsawa và phương pháp Ohsawa giúp ích gì cho tôn giáo?

Nhiều tôn giáo đã hiện hữu trên trái đất này hàng mấy ngàn năm.Và khi đã có khả năng tồn tại một quãng thời gian dài đằng đẳng như thế thì bản thân tôn giáo ai cũng biết là nó có thực lực. Và đã có thực lực thì nó hiên ngang giúp đỡ chớ không cần ai giúp đỡ cho mình. Thế nhưng ngày nay cái khổ về bệnh hoạn không từ chối vi hành bất cứ một lãnh địa nào ngay cả trong tôn giáo. Vì sao? Ngày xưa con người sống theo luật "thân thổ bất nhị" một cách tự nhiên nên sức khoẻ hầu như không ai là không có. Từ đó, thượng tầng kiến trúc trí tuệ, mọi người dễ thành tựu trong tôn giáo của mình. Và chúng ta không ngạc nhiên khi biết qua sử sách là bấy giờ có nhiều thánh nhân, hiền giả xuất hiện ở đời Còn ngày nay, những bậc ấy sao mà hiếm thế! Ta ra con người càng ngày càng văn minh thì cơ sở sinh học làm nền tảng cho sức khoẻ đã bị bỏ qua không ai thèm đếm xỉa gì đến. Sự rối loạn sinh học tất đưa đến rối loạn sinh lý và tâm lý, tâm

linh. Tòa lâu đài nào cũng vậy, có ai xây dựng trên cát không móng bao giờ! Ngày nay chúng ta hiếm thấy xuất hiện các bậc đại trí cũng vì lẽ ấy chăng?

Thế là tôn giáo một mình không đứng vững nữa rồi và đi đến chỗ đầu hàng khoa học trên lãnh vực cơ bản là sức khỏe. Chứng minh cho điều này là chúng ta thường thấy nhiều thầy tu bệnh hoạn không tự chữa được mà phải vào nhà thương lụy các thầy khoa học!

Còn phương pháp Ohsawa thì sao? Ngoài công cuộc lớn lao là phụng sự vô phân biệt con người trên hai bình diện thể xác và trí tuệ một cách thực tiễn và độc đáo, nó có thể còn giúp cho các tôn giáo lấy lại tư thế tâm linh siêu việt của mình đang bị chao đảo. Nếu không thì con đường "mạt pháp" quả là đúng quá đi, khi nói về đạo thời đại ngày nay! Chúng ta hãy nghe Tiên sinh nói vấn đề này trong "Châm cứu và Triết học Viễn-Đông":

Vào thời chúng ta, đường, cà phê, khoai tây, và trái cây ngoại nhập cùng với những thuốc thang công nghệ và khoa phân tâm, đã xâm lấn chốn tu hành. Không có gì phải ngạc nhiên rằng sao cái chân tâm đã hoàn toàn mất dạng!

51 Vừa qua trên báo chí người ta đề cập nhiều đến đời sống của những người bị bệnh tâm thần trong các bệnh viện. Thật quá tội nghiệp mà không biết đến bao giờ họ mới khỏi bệnh. Phương pháp Ohsawa có chắc chắn giúp cho họ trở về cuộc sống đời thường mà không bao giờ bị tái phát nữa không?

Theo Ohsawa thì không có bệnh nào gọi là "nan y" trên thế gian và thực tế thì phương pháp này cũng đã từng chữa khỏi những bệnh ngặt nghèo một cách kỳ diệu và việc "phước chủ may thày" có chăng là nằm ở những ca vô cùng muộn màng và người bệnh không lãnh hội lý thuyết trị liệu.

Thế thì những bệnh thuộc về tinh thần đâu có gì khó chữa. Tiên sinh cho rằng, một cách tổng quát, những người mắc bệnh tinh thần thường có một thể chất tốt hơn những kẻ mắc các bệnh khác, thành thử rất dễ chữa trị, nhiều khi chỉ cần hai tuần lễ là họ trở lại bình thường (Xem Triết lý Yhọc Viễn-Đông, G.O.).

Nếu chữa có khó chăng thì theo chúng tôi nghĩ là những bệnh nhân tâm thần mất thế chủ động

và như vậy là thân nhân họ phải thay họ trong một khoảng thời gian nào đó để khi nào phục hồi được chức năng hiểu biết cơ bản họ sẽ có khả năng tự lo liệu cho mình.

Vậy tại sao ở các bệnh viện tâm thần, người ta không áp dụng phươmg pháp Ohsawa để giúp đỡ bệnh nhân nhỉ vì nếu để những gì đang diễn ra như hiện nay cứ tiếp tục thì tình trạng sáng sủa hơn trong tương lai làm sao mà có được! Đây là một điều khiến chúng ta phải suy nghĩ và hay thử tìm cho ra một giải pháp khả dĩ chăng!

Điểm thứ nhất mà chúng tôi thấy là ở nơi những trung tâm đó, người lãnh đạo không biết gì về phương pháp thực dưỡng kỳ diệu này hoặc có biết chăng thì cái biết ấy không đến nơi đến chốn, ví dụ như họ cho rằng đó là phương pháp "gạo lứt muối mè" và thế là phương pháp coi bộ quá kham khổ này làm sao mà áp dụng cho cả một cộng đồng bệnh hoạn và cho cả chính họ! Chính chúng tôi đã từng chỉ trích những người truyền bá đầu tiên ở Việt Nam vì quá sốt sắng đối với một pháp môn phục hồi sức khỏe vốn có tự ngàn xưa ("Macrobiotics") mà cực đoan dùng những từ không thích đáng dễ gây hiểu lầm để dịch thuật.

Điểm thứ hai là họ còn ngại ngùng. Hiện nay, giới bác sĩ rất nhiều người hiểu biết và có thực hành phương pháp Ohsawa và chắc họ biết phương pháp này không phải là một thực đơn kham khổ. Và đã thực hành thì tất là họ biết phương pháp này tốt đẹp như thế nào trên bình diện thực tiễn hằng ngày. Họ ngại ngùng gì mà không đề xuất ra một hướng giải quyết mới trình lên lãnh đạo y tế với nhiều chứng cứ đáng tin cậy trong nước và trên thế giới. Ngày nay trên thế giới thiêu gì bác sĩ Tây y hâm mộ phương pháp này. Chúng ta đã biết môn châm cứu rồi môn y học cổ truyền đang cùng với Tây y nắm tay nhau chung bước thì làm sao các bác sĩ ấy không kết hợp phương pháp thực dưỡng để phụng sự sức khỏe con người!

Vấn đề áp dụng như thế nào để không dẫm bước lên nhau gây trở ngại cho việc chữa trị thì chúng tôi sẽ trình bày tiếp sau đây.

Nếu qua được hai điểm trên thì vấn đề tiếp là thực hành. Việc này không có gì gọi là khó khăn quá đáng cả:

1/ Cơm nấu ăn hằng ngày chúng ta không dùng gạo trắng nữa mà phải dùng gạo lứt trắng hay đỏ (gạo lứt đỏ tốt hơn). Các ông bác sĩ (từng ăn cơm

gạo lứt và đang phục vụ tại các trung tâm này) tất biết làm sao nấu một nồi cơm lứt cho ngon. Bệnh viện đông người, nếu dùng những nồi áp suất cỡ lớn mà nấu thì cơm, thỉnh thoảng gia thêm đậu đỏ, sẽ mềm và ngọn hơn.

2/ Sau phần cơm thì đến phần đồ ăn. Chúng ta nấu đồ ăn với gia vị thiên nhiên như tương (món này họ nên tìm đến những trung tâm bán thực phẩm Ohsawa để xin tư vấn), muối mè. Chúng ta hãy lập một đội ngũ những người nấu ăn có "đạo tâm" một chút để làm việc nấu nương cho đúng phương pháp. Không phải chỉ có những món lê ghim nấu, hấp, xào mà thỉnh thoảng nên cho bệnh nhân ăn thêm một chút cá nhỏ. Thịt thà nên cữ.

3/ Buổi sáng, bệnh nhân có thể ăn cháo gạo lứt (đã nấu sẵn tối) hay bột ngũ cốc và buổi tối họ có thể ăn cơm đã nấu dư hồi trưa hay một món súp hoặc hủ tiếu lứt rất là thú vị.

4/ Khi chủ trương áp dụng phương pháp thực dưỡng này vào bệnh viện thì người lãnh đạo phải rành phương pháp để áp dụng cho đúng đắn và việc áp dụng này không nhất thiết là phải bãi bỏ những thuốc men cần thiết của Tây y. Vậy áp dụng thuốc Tây khi nào? Đó là áp dụng khi gặp

những ca cấp bách mà bệnh nhân nhất thời lên cơn. Khi dùng thuốc thì vấn đề uống nước là thuộc phạm vi của Tây y, nhưng khi đã qua giai đoạn cần thiết này mà chuyển qua hắn giai đoạn thực dưỡng đúng phép thì uống là vấn đề cần giới hạn để bệnh mau thuyên giảm vì nếu dẫu cho có ăn đúng mà uống không đúng tức uống những thứ cấm kỵ như nước ngọt ... hay uống nước nhiều thì bệnh cũng khó có kết quả khả quan.

5/ Đầu tiên bệnh viện hãy thử nghiệm trên một qui mô nhỏ để học hỏi và họ nên nhờ những người có kinh nghiệm trong vấn đề thực dưỡng kiểm tra giùm việc ăn uống và cách chế biến có đúng bài bản hay không.

6/ Khi bệnh nhân có chiều hướng thuyên giảm thì bệnh viện nên chuyển việc chữa trị hoàn toàn thiên về thực dưỡng và giảng giải cho họ về việc ăn uống như thế nào sau khi lành bệnh trở về cuộc sống đời thường để không còn tái phát nữa. Có như thế là ta đã thể hiện tốt tinh thần của thầy thuốc phương Đông chữa trị tận gốc rễ bệnh hoạn của con người chớ không phải là đau đâu chữa đấy và bệnh nhân thì không biết làm sao mà thoát khỏi cái án chung thân vì bệnh tật của mình!

7/ Điều cuối cùng chúng tôi muốn nói là khi chúng ta thay đổi hoàn toàn một lề lối ăn uống cố hữu thì chúng ta đã làm một cuộc cách mạng rồi và đã cách mạng làm sao tránh khỏi những khó khăn, nhất là về mặt nhân sự nên nhờ nơi các trung tâm thực dưỡng giúp đỡ.

Tóm lại, khó khăn gì thì khó khăn nhưng kết quả là hoàn toàn khả quan rất đáng bõ công đấy! Nếu cứ nại rằng tốn kém thì cứ để tình trạng cũ ngày tháng trôi qua mói mòn, tổng kết thời gian con bệnh ăn dầm nằm dề tại bệnh viện không gây nên đại tốn kém và tấm lòng thầy thuốc không thấy bất nhẫn hay sao!

52

Giữa môn Châm cứu và y học cổ truyền thường thấy đi song hành với Tây y ở các trung tâm y tế tỉnh và trung ương thì phương pháp Ohsawa có cần được bổ túc thêm vào hai ngành kia để giúp cho y tế Việt Nam đi những bước hia bảy dặm không?

Như chúng tôi đã từng nói phương pháp Ohsawa cần thiết đi cùng với Tây y để giúp cho bệnh nhân tâm thần vượt qua những giai đoạn hiểm nghèo để mau hội nhập cuộc sống đời

thường thì phương pháp này cũng đâu phải không giúp gì cho các ngành chữa bệnh khác ở các trung tâm y tế của ta.

Chúng tôi không nói rằng phương pháp Ohsawa thay thế hẳn Tây y mà trên bình diện chiến lược, nó giúp cho Tây y hoàn thành sứ mạng cứu nhân độ thế một cách viên mãn. Đó là :

Khi bệnh nhân nhập viện cấp cứu thì bệnh viện làm tất cả những gì mà mình thấy cần và đã có kinh nghiệm chữa trị và trong lúc chờ đợi xét nghiệm bệnh nhân cần cho bệnh nhân dùng những món nhẹ, dễ ăn, đúng quân bình âm dương như cháo gạo lứt thường hay đặc biệt, kem gạo lứt, các loại trà gạo lứt rang, trà sắn dây..

Sau khi qua được những giai đoạn cấp cứu thì phương pháp Ohsawa đủ sức đảm đương toàn bộ về lâu về dài. Nói là nói như vậy chớ bệnh nhân một khi vào nhà thương thì thường họ có khuynh hướng giao sinh mệnh mình cho bác sĩ điều trị. Họ không chịu tự lãnh lấy cái sứ mạng thiêng liêng là bước đi trên chính đôi chân của mình. Thế nên phương pháp Ohsawa khó thành công ở bệnh viện. Vì thế ở đây chúng tôi muốn nói là khi bệnh nhân đã nhập viện, tất cả cái gì chữa được theo Tây y thì chữa còn

như thấy khó trị, ta nên giới thiệu hết lòng một đường hướng khác như Châm cứu, y học cổ truyền và đặc biệt nhất là phương pháp thực dưỡng Ohsawa mà chính những ông bác sĩ nói bệnh nhân mới tin, để bệnh nhân biết mà tự tìm một hướng đi vốn bị bế tắc, để họ có cơ hội lớn hướng về một tương lai tốt đẹp thật sự không những trên bình diện thể chất mà còn về tâm linh nữa!

53 **Theo tôi biết thì các bác sĩ Tây y rất ky phương pháp thực dưỡng vì họ cho là đó là một thực đơn không đủ chất và làm gì có chuyện trị được các chứng mà y học thế giới cho là nan y! Ông nhận xét ra sao về những phản bác này?**

Thật ra thì không phải hầu hết các bác sĩ Tây y đều như thế, cũng có một số quan tâm tới và một số tin tưởng và ăn uống theo cho đến làm luận án tốt nghiệp đấy! Có điều sống hoàn toàn theo phương pháp này thì cái bằng bác sĩ của họ lung lay và khó kiếm tiền cho cái nghề nghiệp của mình. Vì sao? Vì phương pháp Ohsawa không phải là cách một người dùng để chữa cho một người khác mà là chính bệnh nhân phải đám lấy

cương vị là bác sĩ cho chính mình sau khi được chỉ dẫn và tự học hỏi. Chính khi ấy người bệnh mới thâu hoạch lợi ích lớn lao, không những chữa lành hoàn toàn bệnh hoạn của mình mà còn tiến đến một cuộc đời hoàn toàn tự do như một thầy tu trong tôn giáo mong tìm nơi đạo pháp!

Vì thế cho nên, hầu như các bác sĩ Tây y không muốn đi sâu vào phương pháp Ohsawa ngay cả những người lúc đầu vô cùng hăm hở. Theo chúng tôi nghĩ lý tưởng là lý tưởng còn nghề nghiệp là nghề nghiệp. Đâu phải ai cũng kết hợp được một cách nhuần nhuyễn! Nhưng có điều, thầy thuốc nào cũng vậy kể cả Đông y, chúng ta nên tìm hiểu phương pháp Ohsawa và mọi ngành chữa bệnh khác như khí công, năng lượng sinh học... chẳng hạn. Vì sao phải như vậy? Ấy là vì nền y học Tây phương ngày nay, ai cũng biết là có nhiều cuộc chữa trị hay phẫu thuật kỳ diệu nhưng không phai bệnh gì cũng lành, hơn nữa nó thiên về trị triệu chứng là căn bản, chưa nói đến việc nhiều khi quá tốn kém thời gian và tiền của đến nỗi không phải ai cũng có điều kiện chấp nhận! Khi rành rẽ các ngành trị liệu này thì lúc gặp một con bệnh mà mình cảm thấy bất lực, không trị cho họ bằng

ngành y của mình thì nên mở cho họ một cánh cửa khác. Đã là một sinh vật, không một ai, không một con vật nào mà không muốn sống và muốn sống hạnh phúc. Làm từ mẫu, chúng ta hãy mở rộng lượng hải hà, hãy bỏ đi lòng cố chấp phương tiện. Tất cả cho sức khỏe, tất cả cho ưu tiên 1 là sức khỏe và hạnh phúc của con người!

Tóm lại, tôi xin kể một câu chuyện người thật việc thật để minh chứng: Trước đây mấy chục năm, khi chưa lập gia đình, một ngày nọ chị P. đến một phòng mạch bác sĩ tư khám vì cảm thấy trong người có bệnh. Khi khám xong, ông bác sĩ phán rằng, tim của chị có vấn đề và sau khi cho thuốc ông căn dặn, để bảo toàn sự sống, chị nếu chưa lập gia đình thì đừng lập và nếu nhỡ lập rồi thì tránh việc sinh con! Lẽ dĩ nhiên nghe bác sĩ tuyên án như thế chị rất buồn bã. Sau khi trả tiền khám bệnh cùng thuốc cho người trợ lý mà cũng là vợ bác sĩ, chị ra khỏi phòng mạch. Bất ngờ chị thấy một người theo mình và người ấy không ai xa lạ, chính bà vợ ông bác sĩ. Bà tiến tới và nói nhỏ đại ý: Ông nhà tôi tuy nói như thế nhưng tôi biết có phương pháp Ohsawa, phương pháp này có thể rất tốt cho bệnh tim của cô. Cô hãy thực hành

thử xem sao. Nghe lời, về nhà chị tìm sách đọc và thực hành liền. Những ngày đầu tuy có những trục trặc vì phản ứng do ăn các số cao, nhưng dần dần chị thấy khỏe hơn trước nhiều. Và sau đó không lâu chị lập gia đình, rồi sinh lần lượt hai cô con. Hiện nay chị tuy lớn tuổi mà vẫn còn tươi đẹp và khỏe mạnh bình thường, lại còn đảm nhiệm chức một cửa hàng trưởng một cửa hàng lớn bề bộn mà chẳng thấy "ép-phê" gì đấy! Nghe chị kể tôi cám thấy nếu không có tấm long từ bi của bà vợ ông bác sĩ thì không biết sức khỏe và cuộc sống của chị giờ đây ra sao và chúng tôi nghĩ tiếp, đó chỉ là lời của bà vợ thôi, chớ nếu là của ông bác sĩ thì tình thế sẽ tốt đến đâu nhỉ?

5-4 Tôi thì không bệnh hoạn gì, có điều là quá mập, trước đây mấy năm đầu có thế. Vậy làm sao cho bớt mập đi. Phương pháp thực dưỡng giúp được việc ấy không?

Thật ra nếu hỏi kỹ bất cứ ai mà chúng ta quen biết thì hầu hết không người nào mà không mắc bệnh, hổng nặng thì nhẹ. Hồi tôi làm trong một công sở, phòng làm việc của tôi có bốn người, chỉ một mình tôi là ăn uống theo phương

pháp Ohsawa, dĩ nhiên là tôi không bệnh rồi. Còn một chị có da có thịt, trông mập khỏe, nhưng thỉnh thoảng tôi thấy chị hay khèn khẹt ở cổ họng. Một anh còn trẻ, khi hỏi rằng anh có khỏe lắm không thì anh than mất ngủ. Một anh lớn tuổi, to con, tôi tưởng chỉ một mình anh là mạnh khỏe hơn hết, nào ngờ khi hỏi về sức khỏe thì anh than mắc bệnh Trĩ. Giống như trong truyện cổ Ả rập, có một chuyện cá độ giữa một tể tướng và một ông vua. Vua thì cho rằng trong đời này thế nào cũng có người hạnh phúc, nhưng tể tướng thì dứt khoát không đồng quan điểm, vì ông đã từng trải nghiệm cuộc đời nên ông luôn luôn mang tiếng là một ông quan buồn phiền! Qua nhiều cuộc kiểm tra, ông tể tướng hầu hết thắng cuộc!Về sức khỏe cũng vậy, tôi không tin rằng mọi người, nếu không ăn uống theo phương pháp thực dưỡng, đều được khỏe mạnh, huống hồ đúng theo tiêu chuẩn 7 điều kiện về sức khỏe của Ohsawa.

Thành thử nếu anh mập và anh nói rằng anh không có bệnh gì, tôi không tin vì có lẽ cái bệnh anh đang mắc còn nhẹ, chưa gây trở ngại lắm cho công việc hằng ngày của anh đấy thôi! Vậy nếu anh ăn uống theo phương pháp thực dưỡng đúng

bài bản, chắc chắn anh sẽ thấy thể trọng của mình giảm đi rất rõ trong một hai tháng đầu. Giảm cân nhưng không mất sức như khi dùng những thuốc thang bá đạo quảng cáo ở thị trường đâu nhé! Nói trước để anh không bối rối khi thấy mình ốm đi nhiều. Anh nên đọc nhiều sách vở về phương pháp này để giúp mình vượt qua những trở ngại về quan điểm.

Chúng ta nên nhớ với những thực phẩm tốt lành nhất, thiên nhiên nhất thì chúng đâu có gây nguy hại gì cho ai mà sợ! Tiên sinh Ohsawa cũng thường bảo như thế.

55 **Đối với những bệnh mình đã biết rõ thì không nói làm gì chứ những chứng mà không ai tìm thấy nguyên nhân, tốn tiền tốn bạc không biết bao nhiêu mà bệnh vẫn hoàn bệnh thì phương pháp Ohsawa tính sao đây, có tia hy vọng nào không?**

Vâng, chúng tôi biết trong cuộc sống ngoài các bệnh chúng ta biết hay y khoa biết rất rõ ràng, còn có những bệnh không biết đâu mà lần, ví dụ trên báo chí có kỳ đăng chuyện hai anh em nọ ở miền trung cả ngày cứ dầm mình xuống nước

như cá hay một anh nọ suốt hai mươi năm không khi nào ngủ được...Ngay tôi đây, người soạn tập sách này, một thời trai trẻ cũng bị bệnh gì mà y khoa không tìm ra. Tôi thì cảm thấy mình bị bệnh: ho hen, khạt nhổ đêm ngày, đau thắt trong tim thế mà đi bác sĩ, chụp X quang, đo điện tim đồ, thử máu, thử đàm, thử tinh, thử nước tiểu đều bình thường! Bác sĩ cho tôi là bệnh tưởng. Bệnh tưởng sao tôi khạc thì trong đàm đôi khi dính những sợi máu đỏ tươi! Tôi đi đủ thầy đủ thuốc. Uống thuốc Nam mãi có lần đi bộ ngoài đường tôi muốn té xỉu. Đau khổ trăm đường. Cuộc sống không biết đến một ngày nào dứt điểm đây. Thế mà:

Một ngày nọ đi vào một nhà sách và thấy một quyển móng trên một cái kệ có cái tựa ghi sự kỳ diệu của một phương pháp gọi là Ohsawa. Thế là tôi như một con cá đói mồi, đớp liền. Và cuộc đời tôi đổi mới kể từ khi áp dụng phương pháp này đúng đắn. Đàm đặc trong phổi được khạc ra đêm ngày. Hồi xưa tới giờ tôi vẫn thường khạc nhưng chưa bao giờ khạc đã như thế. Tôi có cảm giác rằng bao nhiêu mủ đặc đóng trong phổi tôi từ khai thiên lập địa nay có cơ hội tuôn trào như núi lửa phun chất dung nham!

Về sau này tôi kinh nghiệm thêm nữa là nếu ta mắc bệnh gì thì khi ta ăn uống đúng theo phương pháp Ohsawa, bệnh mà ta chưa từng nghĩ đến, nó sẽ lộ dần ra cho mình xem. Ví dụ đau thận thì ta sẽ thấy đau nơi thắt lưng, từng đau phổi sẽ thấy mình ho và cái ho rất thoải mái, thông phổi, thông đờm... và tôi biết có người vốn bị sốt rét từ lâu tưởng rằng đã hết, nay sau khi ăn theo phương pháp Ohsawa triệt để một thời gian, bất ngờ sốt rét trở lại, nhưng cái sốt rét này không kéo dài, nhờ đó mà cái gốc sốt rét trước kia được bứng hết gốc!

Phương pháp Ohsawa có cái hay độc đáo là không cần khám bệnh nhân như các nền y khoa khác. Không cần phải đủ "vọng, văn, vấn, thiết" rườm rà. Nói cho vui, nó có thể cho ta "khám chữa bệnh từ xa"qua điện thoại mà không bị thiên hạ cho là nói bốc! Và không cần phải khám qua sợi dây của thời phong kiến! Người bệnh chỉ cần ngưng dùng những món ăn uống đã qua vì chính nó là những nguyên nhân gây bệnh chớ chẳng có chi khác và được người đảm trách chữa trị chỉ dẫn ăn uống những món quân bình hay Dương là chữa được đến 99% vì bệnh hoạn hầu hết là do yếu tố Âm gây nên còn bệnh Dương rất ít có. Mà nếu có

quá Dương thì nên dùng những món ăn ngược lại tức nhiều Âm tính là xong. Để minh họa cho điều này, tôi có đọc một chuyện kể rằng khi Ohsawa còn ở một phi trường thì bỗng nhận một cú điện thoại của một đệ tử gọi đến hỏi việc cấp cứu một em bé bị rắn cực độc cắn. Tiên sinh chỉ đáp một tiếng và về sau được biết đứa trẻ được cứu sống. Đó là một trong nhiều món độc chiêu mà Tiên sinh có đề cập trong Le Zen Macrobiotique.

Tóm lại, phương pháp Ohsawa là cơ hội cuối cùng, là cánh cửa hẹp đầy kỳ vọng. Qua lý thuyết và thực tế chứng minh, nó khiến chúng ta có thể thoát khỏi khổ đau coi như hoàn toàn bế tắc của cuộc đời vốn đi có nhiều bế tắc!

50 Chúng tôi biết nhiều người tuy có bệnh và nhiều khi bệnh rất nặng là đằng khác, nhưng không biết tại sao họ dị ứng với phương pháp gọi là "gạo lứt muối mè" để rồi họ cứ mãi chạy theo và đầu lụy các nền y khoa khác, chịu tốn không biết bao nhiêu thời gian và bạc tiền. Theo ông, điều đó có nghĩa như thế nào và làm sao chúng ta có thể khắc phục tình trạng phi lý trên?

Ngay câu hỏi là chúng tôi biết thiên hạ dị ứng với phương pháp Ohsawa là một điều tất nhiên. Đó là cái công mà cũng là cái tội của những người cực đoan dịch áp đặt một phương pháp phổ thông và thực tiễn của loài người vào một phương pháp kham khổ tuy kỳ diệu nhưng không thích nghi với xã hội bình thường! Thành thử điều tiên quyết là chúng ta không nên gọi phương pháp Ohsawa bằng cái tên khắc nghiệt như thế.

Theo chúng tôi, người bệnh nào cũng vậy, ai cũng muốn dùng những món ngon, hợp khẩu vị như họ đã từng ăn uống hằng ngày. Các nền y học khác ngoài việc chạy chữa bằng thuốc men, hầu như đâu có cấm họ ăn uống tự do thoải mái. Chỉ khi chạy chữa hoài không hết, người bệnh mới đành chấp nhận một phương pháp kiêng khem. Chúng tôi có một người bạn, tuy không bệnh hoạn gì, nhưng anh thích ăn cơm gạo lứt và đã từng ăn nhiều năm thứ gạo này với chúng tôi. Lẽ tất nhiên là anh ta biết phương pháp thực dưỡng này rất hay. Anh có một bà mẹ già bị bệnh bướu ở cổ. Anh kể với tôi rằng, bà mẹ anh không chịu ăn cơm gạo lứt và khi đưa vào nhà thương thì bệnh viện thấy bà già họ không chịu mổ. Và thế là bà không nhập

viện và chịu cho cái bướu càng ngày càng to và to đến nỗi nó chèn cổ họng, không cho bà ăn được món gì. Tôi vội hỏi: "Vậy thì mày làm sao chữa cho bà mẹ". Bạn tôi đáp rằng: "Lẽ dĩ nhiên mẹ tao không còn chê khen món này món nọ gì cả. Ăn cơm gạo lứt không được nên tao hằng ngày nấu cháo gạo lứt và đút bón cho bà. Thế mà mày biết không, sau khoảng ba tháng, cái bướu biến mất, mẹ tao không còn chê gạo lứt như xưa nữa.

Câu chuyện kể trên cho ta thấy, tùy theo trường hợp và tùy khả năng và tâm lý bệnh nhân mà ta áp dụng phương pháp Ohsawa cho thích đáng. Có bệnh chúng ta cho ăn thêm nào lê ghim, nào cá thịt chút đỉnh, nào cháo thường hay đặc biệt, nào súp khi bệnh nhân ăn không thấy ngon. Hoặc khi họ không muốn ăn thì ta đừng có ép. Nhịn một buổi, rồi một hay hai ngày không chết con chí mén nào đâu mà sợ. Đến khi cần ăn là họ ăn thấy ngon ngay dầu món ăn có đơn giản đến đâu. Nói vậy chớ cũng nên động não làm món ăn theo hiện trạng bệnh cho hợp khẩu một chút! Điều này thân nhân người bệnh cần phải hiểu rõ thì mới giúp đỡ họ một cách khả quan.

Trong các món cho bệnh nhân, kỵ nhất là đồ

hộp, bột ngọt, đường cát trắng, những đồ ăn có chất bảo quản hóa học mất tính thiên nhiên là hoàn toàn tránh dùng.

Nói tóm lại, những thực đơn đúng phương pháp mà chúng tôi thường đề cập, há có phải là một phương pháp khổ hạnh quá đơn điệu mà mọi người khi nghe nói đến đều tìm cách tránh né sao?

57 Muốn "dụ" người ta ăn uống theo một phương pháp vô cùng tốt đẹp này để khai mở một con đường hạnh phúc thực tiễn thật sự của Đông phương, các ông có chương trình nào để thực hiện nó cho cụ thể không ?

Chúng tôi đã từng là những người trong cuộc và cũng là những con người bình thường như mọi kẻ trên đời nghĩa là ăn biết món nào ngon, món nào dở. Ngon thì ăn nhiều, có khi thật nhiều, dở thì không ăn hay ăn ít, chớ đâu phải thần thánh gì! Nhưng truy nguyên bệnh hoạn, chúng tôi biết trăm sự đều do thực phẩm mình ăn uống hằng ngày không được kiểm soát và một khi thay đổi lề lối ăn uống sai lầm, cái hạnh phúc mà thiên hạ cầu mong và chúc tụng đầu xuân và dài dài trong suốt mười hai tháng không còn nằm

ngoài tầm tay nữa. Thế thì chúng tôi đâu có dại gì để cho nó thoát khỏi tay ta!

Và một khi chúng tôi không còn cầu mong vớ vẩn cho mình được sức khỏe nữa thì trong lòng chúng tôi lúc nào cũng muốn phổ biến phương pháp trên cho người.

Để phương pháp đi vào quần chúng và phụng sự nhân sinh một cách cơ bản thì việc đầu tiên chúng tôi làm là tìm tài liệu về phương pháp Ohsawa ở nước ngoài nhất là của Tiên sinh bằng mọi ngoại ngữ. Giống như muốn có đầy đủ kinh điển để tu học, ngày xưa ngài Huyền Trang phải lặn lội qua Ấn độ thỉnh vậy. Ngày ấy phương tiện giao thông vô vàn khó khăn mà nhà tu còn không quản tấm thân của mình có nguy cơ bỏ mạng, huống chi ngày nay, việc giao thông vô cùng thuận tiện và thiên hạ đi ra nước ngoài như đi chợ mà tài liệu, sách vở, tạp chí về phương pháp Ohsawa gần nửa thế kỷ nay vẫn còn nghèo nàn, thiếu thốn. Thành thử phong trào thực dưỡng phải chăng vì thiếu một nền tảng văn hóa phong phú và vững chắc nên lớn không nổi? Và nỗi niềm của chúng tôi hiện nay là làm sao tập hợp lại mọi tác phẩm của Tiên sinh và của thế hệ kế thừa ở nước ngoài về

Việt Nam để chúng ta có một thư viện đầy đủ và độc đáo riêng về Ohsawa chưa kể những tài liệu khác về y học, triết lý và đạo giáo Đông phương.

Kế tiếp là thành lập một quán cơm Ohsawa. Mặc dầu về lý thuyết chúng ta nắm được nhưng về thực hành không đi sâu sát và dài lâu thì việc thành tựu mục tiêu mình hằng mong ước coi như đâu vẫn hoàn đấy. Cái biết mà không thực hành mà chúng ta thường thấy nơi nhiều người là cái biết cho vui chơi, để nói chuyện thù tạc trong những buổi trà dư tửu hậu. Chúng tôi thường thấy nhiều kẻ bày cho kẻ khác thực hành phương pháp này một cách hăng say nhưng chính họ lại không áp dụng. Quả thật, đó là một thiệt thòi cho chính họ vì lợi nhiều cho người mà chính mình thừa hưởng phúc lạc không bao nhiêu.

Việc thực hành đương nhiên là chuyện cá nhân. Nhưng điều chúng tôi muốn là có một cơ sở nấu nướng tương đối đúng đắn để mọi người theo phương pháp Ohsawa có một nơi sinh hoạt và học hỏi. Nơi đây ngoài vấn đề này, chúng ta sẽ giao lưu tìm bạn, mua tài liệu nguyên tác hay dịch thuật, mua những món ăn thức uống mà mình không thể làm được ở nhà.

Việc điều hành một quán cơm Ohsawa nếu khéo tổ chức thì không khó như nhiều người từng nghĩ nên biết bao năm qua việc này không thấy ai tiến hành. Chúng ta sẽ tổ chức nó theo hình thức của một siêu thị thu nhỏ do nhiều bạn trong giới thực dưỡng góp phần cho một lý tưởng, một lý tưởng hoàn toàn không phải là phi thực tế trong việc kinh doanh. Từ một mô hình thành công, ta sẽ nhân rộng từ trung tâm ra các quận huyện và xa hơn là các tỉnh thành...

58 Trong vấn đề tìm hiểu thực tế, đương nhiên là mình phải thực hành, nhưng chúng tôi tò mò muốn biết phương pháp Ohsawa đã đem đến điều gì cụ thể nhất cho chính các ông mà các ông hết lòng truyền bá cho quảng đại quần chúng?

Phương pháp Ohsawa là một phép ăn kiêng tuy dễ hiểu về lý thuyết mà về phần thực hành không phải là không làm cho nhiều người phải thối lui. Và cũng có rất nhiều người không những không thối lui mà còn hăm hở tiến bước thì chắc chắn phương pháp ấy đã đem đến cho họ những lợi ích lớn lao nào đó.

Để biết nhiều chuyện thú vị về vấn đề ấy, kính xin quí vị xem cuốn "*Những bức thư chân tình*" của độc giả báo Sống vui trước năm 1975 do ông Ngô Thành Nhân chủ biên, có góp ý của người viết tập hỏi đáp này. Nơi đây, tôi chỉ có thể nói sơ qua tình trạng thay đổi của con người mình qua các tiêu chuẩn về sức khỏe để quí vị thưởng lãm.

Như tôi đã thường nói, tôi sinh ra với một cơ thể ốm yếu. Cha mẹ tôi sợ tôi chết yểu như đứa con đầu lòng nên khi tôi chào đời, ông bà cha mẹ cho tôi đeo vòng, kiền bằng bạc và xỏ lỗ tai giả gái. Tai tôi hiện giờ vẫn còn lỗ và có thể đeo bông được! Làm gì thì làm, tôi không chết là may chớ người èo uột lắm. Là con coi như đầu nên được cưng chìu, cha mẹ cho ăn uống tẩm bổ đều đều. Tiên sinh Ohsawa thường nói với những bậc cha mẹ, ai muốn cho con cái sau này có sự nghiệp lớn thì phải cho chúng nếm mùi đói lạnh. Trung ngôn thì nghịch nhĩ, dễ dầu có nhiều người nghe! Về sau, khi tôi biết PP Ohsawa và được hết bệnh thì tôi mới biết cái sai của cha mẹ mình vì quá thương con mà ra nông nỗi. Nghĩ đi thì cũng nên nghĩ lại, nhờ bệnh hoạn lề mề, không thấy thuốc thang nào công hiệu nên khi biết PP Ohsawa, thực hành hết

bệnh, không như nhiều người trở lại con đường ẩm thực khoái khẩu sai lầm cũ, tôi coi đây là một pháp môn khế cơ, hơn hẳn những pháp môn mình từng áp dụng trong quá khứ để định hướng tốt cho cuộc đời mình kể từ đây.

Khi con người ta bệnh hoạn thì tinh thần hầu như là bạc nhược. Họ không những không thích làm việc tay chân mà về tinh thần cũng không thích học hỏi, đọc sách để tâm hồn trở nên phong phú hơn. Tôi không phải là người ngoại lệ. Hồi tôi còn bệnh, đi bác sĩ Tây thì được khuyên là phải nghỉ ngơi hoàn toàn (repos complet!). Nghĩ thì nghỉ, chớ đâu phải nghỉ là bệnh thuyên giảm. Sau này đọc sách Ohsawa tôi mới biết nghỉ như vậy là đi đến chỗ chết. Ngày nay tôi làm việc như trâu mà có thấy mệt gì đâu. Kể từ khi tôi hết bệnh thì sức khỏe tuổi thanh niên sung mãn trở lại.Tôi hăng hái làm việc, hăng hái trao dồi kiến thức. Tôi vốn yêu sách nên sách vở tôi mua hồi còn ở quê chồng chất cả nhà như một một tiệm sách nhỏ mà hồi túng bấn có thể bán đề có đồng vốn kinh doanh. Về điểm này, tôi có thể nói là, khi chúng ta có con cái mà không hiểu sao, chúng làm biếng quá đỗi, thì coi chừng chúng mắc một vài chứng

bệnh nào đó và hãy lo chạy chữa cho chúng đi, chứ đừng bắt chúng làm việc, học tập hăng say giống ta. Mà dầu có ép buộc chúng đến đâu, ta cũng đừng không mong gì thành công, chỉ chuốc lấy biết bao phiền muộn thì có. Chỉ cần tìm nguyên nhân làm biếng mà chữa là xong. Tự nhiên là thế! Chúng ta đều biết bản chất của sự sống là động, sống động, nghĩa là một cái động do âm dương chi phối khi trời khi sụt. Bất động là cái chết. Ngay cả mạch tim đập thật là đều thì cũng là một triệu chứng tiết lộ sự sống sắp đến hồi kết thúc. Một bác sĩ Tây y kinh nghiệm ở bệnh viện đã cho tôi biết như thế khi quan sát điện tâm đồ của những ca bệnh nặng.

Thân xác ta là do vô vàn nguyên tử cấu thành. Những điện tử quay quanh nhân có bao giờ chúng mệt và ngừng nghỉ đâu. Chúng không ngừng nghỉ một chút xíu nào thì tại sao ta lại mệt và ngừng nghỉ chứ? Chúng quay quanh nhân của nó với một tốc độ nhanh đến đâu cũng không làm ta khủng khiếp chớ trái đất quay quanh mặt trời với vận tốc hơn mười ngàn cây số một giờ há không phải là chuyện mà thấy nhãn tiền ắt không kinh hồn tán đởm hay sao và cũng đâu có chuyện mệt mỏi (thiệt

ra đôi khi có chậm có nhanh tùy mùa mà khoa học không rõ nguyên nhân, nhưng những người trong giới Ohsawa có thể rõ đấy, cũng như sẽ biết TẠI SAO trái đất lại quay chung quanh mặt trời và mặt trời tại sao lại chói lọi hoài hàng tỉ năm nay chẳng có dấu hiệu lu mờ mà khoa học cho là do phản ứng hạch nhân!?) Đó là chưa nói đến Kim tinh quay quanh mặt trời với một tốc độ đến 180.000 km/giờ hàng tỉ năm nay cũng không mỏi mệt, trong khi chúng ta chạy xe gắn máy hay lái xe hơi với vận tốc mà lên đến 120km/g trong tích tắc thôi thì coi như sắp giáp mặt tử thần. Thế mà đó là những chuyện thường nhiên trong thiên văn đấy! Từ đó, chúng tôi thấy, đôi khi trong cuộc đời, một vài người làm việc phi thường và để lại cho đời những công trình đồ sộ hiển hách thì đó cũng không phải là chuyện khó hiểu vì ai cũng có thể làm được như thế nếu họ không phải bệnh tật chờ chết! Bản thể thiên nhiên là thế! Đây là điểm đầu tiên tôi nhận thấy có thực trong bảy điều kiện sức khỏe về sự không mỏi mệt khi người ta ăn uống thật nghiêm chỉnh lâu dài.

Vả lại, nhờ không bao giờ thấy mỏi mệt mà chúng ta có thể vượt qua những cảnh đói nghèo,

trường hợp này đã xảy ra nơi tôi làm bằng chứng, tôi đã kể trong quyển "Những bức thư chân tình" và tôi tin chắc rằng nhờ đó mà ai ai cũng vậy sẽ thành tựu được những gì mà mình hằng mong ước mộng mơ, chớ nếu không, thì hầu hết, coi như thua, toàn là chuyện mộng hão, mơ huyền! Điều này Ohsawa thường nhấn mạnh trong các tác phẩm của mình.

Tiếp theo là chuyện Ăn và Ngủ thấy ngon, Trí nhớ tốt, Tánh tình vui vẻ, phán đoán và hành động nhanh chóng, tôi thấy tất cả đều có tiến bộ mà bất cứ ai khi vào con đường thực dưỡng này đều có thể kiểm chứng một cách dễ dàng. Đặc biệt về vấn đề ngủ nghỉ, chúng tôi thường thấy bác sĩ khuyên người ta nên ngủ ngày 8 tiếng. Trên báo chí gần đây có người còn khoe ngủ 9 tiếng một ngày nữa đấy. Hay ho gì chuyện ấy, chỉ tổ uổng phí thì giờ quí hiếm. Theo kinh nghiệm của tôi thì người trong giới Ohsawa chỉ cần ngủ 6 tiếng/ngày hay 4 tiếng /ngày mà vẫn đủ sức khỏe! Đối với Ohsawa, Tiên sinh còn ngủ ít hơn. Có nhiều thì giờ để làm việc thì vui hơn là ngủ nghỉ chứ!

Điểm cuối tôi muốn nói để anh em trong giới Ohsawa chia sẻ kinh nghiệm và học hỏi. Điều này

đã có người hỏi là ngoài việc ăn uống đơn giản như thế này, ông có dư thì giờ nhiều, vậy ông làm cái gì để giết thì giờ?

Nhiều người miệng không nói ra chớ trong lòng chắc cũng thắc mắc như thế! Điểm tôi muốn nói trước hết là chỉ những người bệnh hoạn mới không thấy có chuyện gì làm chớ ai mà khỏe mạnh thì đều MUỐN làm việc cả. Ngay ở Tây phương, những người đến tuổi về hưu mà còn khỏe mạnh, đều tìm việc làm, không lương đấy nhé, hoặc đi vào đại học để trau dồi kiến thức như thuở còn thanh niên. Chừng nào chết hẵng hay chớ người khỏe mạnh không thấy mình già. Thế nên ở xã hội ta, những từ "người cao tuổi" được dùng thường hơn. Kêu bằng anh, bằng chị, họ thấy vui hơn là gọi bằng chú, bác, má, bố, cụ ...Có phải những người ấy họ muốn trở về quá khứ chăng. Không, không phải! Già thì già mặt già mày, tay chân già hết nhưng lòng này còn "ngây"! Tâm hồn không bao giờ già hết. Họ mà thấy như thế là họ lầm, lầm lắm vậy! Điều này Ohsawa có nói trong "Trật tự vũ trụ". Vậy là về thể xác thì được mạnh khỏe, về tinh thần thì không thấy mình già, những người trong giới Ohsawa có bao giờ để thời

giờ trống rỗng và không làm gì để cho vui mình, vui người! Cái vui, chúng ta có thể nói, đây là điểm hội tụ của hầu hết mọi sinh hoạt, lao động nhắm đến của con người!

Thêm nữa, ngoài sinh hoạt bình thưỡng như tất cả ai ai, người trong giới tôn giáo còn có thời giờ tu luyện với pháp môn nào mà mình thấy thích hợp để đạt một cứu cánh như tự do, giải thoát ..,; người đeo đuổi khoa học thì chuyên chú vào môn mà mình thiết tha để mong khám phá ra một cái gì còn nằm trong bóng tối,v.v...thì người trong giới Ohsawa có gì đặc biệt hơn?

Có thể nói, ai mà đi vào con đường thực dưỡng Ohsawa thì hầu như dùng nó để mưu cầu sức khỏe cho bản thân bấy lâu bị bệnh hoạn hành hạ khốn đốn. Tiên sinh khi đưa ra phương pháp này đầu tiên là cho muốn cho con người cải thiện lại cơ thể mình cho tốt lành để thượng tầng kiến trúc của nó là trí tuệ được kiện toàn viên mãn về sau. Vậy đây là một pháp môn tu mà đường đi của nó đã được trải thảm đỏ và chúng ta cứ ung dung mà tiến bước. Hai bên đường ấy, nhận thấy có "hoa thơm và cỏ lạ" và chúng tôi chẳng ngại ngùng mà không say ngắm và đôi khi đỡ gọn vài cành chơi. Đó là

tôi muôn nói, khi nhìn lại mình, nhìn lại người hay khi đọc sách vở, không biết sao chúng tôi lại có cái nhìn mới lạ hơn trước. Cái nhìn này bớt đi nhiều cái trách móc, khó chịu, dễ dàng cho qua những gì mà trước đây phải ăn thua đủ hay gâm gút trong lòng, sống để dạ, chết mang theo!

Chúng tôi không nói đến những người lòng cố chấp tích lũy lâu đời trong tâm khảm khó bóc cho ra hay lấy pháp môn Ohsawa làm một phương tiện cạn cợt trong sinh hoạt đời thường, không dùng nó để thám sát con người kỳ diệu. Con người mà A. Carrel nói là bí ẩn, nay chúng ta may mắn, như được dành cho một chỗ ngồi trong cỗ xe hạnh phúc, do tự mình điều khiển, khám phá giới tự nhiên và tâm linh, thì có hạnh phúc nào lớn hơn! So với nhiều tôn giáo, người trong giới Ohsawa được ưu đãi, được cưng chìu nhiều, hơn nhiều vì có cơ sở sinh học vững chãi. Không cần phải nhảy qua một cỗ xe khác cho là đi mau hơn nhưng cái thắng không chắc ăn. Cỗ xe Ohsawa, máy móc toàn hảo, cổ mà mới tinh, phương tiện điều chỉnh nằm sẵn nơi tay, muốn mau muốn chậm tùy mình. Quả là xưa nay chưa từng có và đây là lần đầu tiên xuất hiện trọn vẹn trong lịch sử loài người. Ohsawa

thường nhấn mạnh điều này trong các phẩm của mình một cách dường như là đại kiêu mạn nhưng chúng tôi nghĩ đó là sự thật được phát ngôn một cách ngang tàng và khí phách, giống như tiếng rống của sư tử mà trong đạo Phật cho là chỉ có ở một đại tông sư liễu ngộ được sự thật muôn đời.

59 **Ông có biết nhiều về vấn đề thai giáo không, nếu có xin cho chúng tôi biết để áp dụng trong cuộc sống mà bây giờ vấn đề này ít ai thấy quan trọng như thời các cụ ngày xưa!**

Khi một em bé chào đời thì gương mặt em thường giống bố hoặc là bà mẹ chồng. Đó là dấu ấn nặng của tình cảm, ưa hoặc " kỵ giơ" của cô vợ. Trong khoa sinh vật học, người ta có kể rằng một con ngựa cái không có gì đặc biệt, khi phối giống với một con ngựa cùng loài mà con này lại sơn phết y như một con ngựa vằn thì ngựa con khi sinh ra, màu lông y như là của ngựa vằn con. Có điều cái vằn vện này không thật có, phát sinh từ gen của ngựa mẹ vì sau này khi lớn lên các vằn trên sẽ phôi pha và không còn dấu vết lai giống. Vì vấn đề này mà đôi khi một phụ nữ da trắng hoặc vàng lúc sinh con lại mắc phải hàm oan vì

đứa con có thể là da đen khi đối tượng mà bà mẹ trẻ hâm mộ trong những ngày tháng hoài thai là một thần tượng nổi danh trong một lãnh vực nào đó hay là một vị thánh da đen! Chính vì những điều này mà ngày xưa các cụ không cho các bà mang thai đi xem những gì kích động mạnh đến tâm hồn con mình. Các bà bầu thường được tạo cho sống trong một khung cảnh êm đềm. Nhất là trong những gia đình có truyền thống nhạc kịch, chúng ta thường thấy trong các gia đình ấy, con cái sinh ra đều đi theo con đường nghệ thuật của mẹ cha vì khi mang con trong lòng các bà mẹ ai mà không thương yêu tha thiết cái chồi non đang dần hình thành trong huyết quản và sẵn có tài ba và nghệ thuật họ thường xuyên ru bé với tấm lòng rung động bao la mà chúng ta có thể nghĩ rằng cái rung động vô bờ ấy chưa chắc khi đi biểu diễn trước quần chúng lần nào có thể sánh ngang! Lúc nào cũng giao lưu với con thậm chí có thể trong giấc ngủ nồng say thì làm sao nguyện ước của mẹ không trực tiếp đi thẳng vào tâm khảm của con! Điều này chúng ta thấy nhan nhãn trong các gia đình âm nhạc của xã hội Việt. (Gần đây trong tạp chí "Kiến thức ngày nay"số 608 có đăng một bài của Trần Hữu Lục nói về Giáo sư-Tiến sĩ TRẦN

VA N KHÊ thuở còn trong bụng mẹ đã được "thai giáo" như thế nào).

Và cuối cùng, chúng tôi muốn nói, các bà mẹ muốn hun đúc con mình ra sao thì hãy hun đúc ngay khi mình đang mang một mầm sống đáng yêu, chứ để sau này, cũng được đấy nhưng khó và chậm vì mất tự nhiên mà đồng thời dễ dầu gì đi đến chỗ tuyệt vời bởi bẩm sinh!

Trên là chúng tôi chỉ nói về khía cạnh tình cảm ảnh hưởng mạnh như thế nào đối với các bà bầu. Một vấn đề vô cùng nghiêm trọng khác trong thời gian đó là thực phẩm hấp thụ . Các bà mẹ trong tương lai hãy coi chừng và khôn ngoan nghĩ kỹ!

Chúng tôi có quen một Việt kiều Úc. Ông ta kể rằng, ông có bốn người con. Cả bốn sống xứ người và nay thì hoàn toàn thành công trong cuộc sống. Một điểm đặc biệt là chúng đều có một trí nhớ tuyệt vời mà các bạn đồng môn không ai là không kinh ngạc. Chúng đi đến trường mà không cần gì đến giấy bút để ghi nhớ bài học, có chăng là để làm bài thi. Những lời giảng của thầy cô đều ghi rành rẽ trong bộ nhớ sinh học của chúng chứ không phải trong con chíp điện tử vô tri. (Điều

này chúng ta cũng không lấy làm lạ vì hẳn từng biết Lê Quý Đôn cũng có một trí nhớ tuyệt vời được ghi nhận trong sử sách. Trong thời Phật Thích ca còn tại thế thì một đệ tử của Ngài là ông A nan cũng có một trí nhớ vô biên đến nỗi một đời Phật nói ra kinh nào thì khi Ngài nhập diệt, ông A nan đều có thể trùng tuyên tất cả!) Nhờ trí nhớ tốt, chúng không những học giỏi mà hầu như ở cấp nào chúng cũng đứng đầu lớp, đầu nhóm. Một dạo trước đây, ông bố cho chúng tôi biết rằng chính phủ Úc đã cử đứa con gái ông, đã tốt nghiệp y khoa Úc qua dạy học ở Việt Nam. Chính đứa con gái này tự cảm thấy ngạc nhiên rằng sao trong gia đình mình ai cũng "tuyệt vời" như thế thì được bố tiết lộ: Khi các con còn nhỏ, chúng vẫn được cho ăn uống đúng quân bình như thế nào. Bí ẩn đã mở và trong các sách của Ohsawa chúng ta thường thấy Tiên sinh cho phương pháp Macrobiotics (Thực dưỡng hay Trường sinh) sẽ phục hồi cho con người một trí nhớ vô hạn tiềm ẩn của mình.

Nói đi thì cũng nói lại. Tôi có một chị giúp việc nhà. Nhà tôi ăn cơm gạo lứt. Chị lúc đầu tỏ vẻ khó ăn loại cơm này nên thỉnh thoảng nấu cơm gạo trắng ăn thêm. Tôi để chị tùy ý. Nhưng qua một

thời gian, những chứng bệnh về khớp của chị biến đi đâu mất và chị thấy ăn loại cơm đỏ thế mà hay và chị ăn theo chúng tôi. Một ngày nọ tôi thấy chị buồn. Tôi hỏi nguyên do thì chị cho biết một đứa con gái của chị ở quê vừa cho ra đời một đứa con bệnh nặng khó chữa. Tôi hỏi bệnh gì thì được biết, em bé bị bướu ác tính có rễ ở bộ phận sinh dục. Tôi bàng hoàng. Một lát sau, tôi lại hỏi chị, con gái chị có ăn cái gì lạ trong thời gian mang thai hay không. Chị lớn tiếng nói, con yêu đó ỷ có tiền, chuyên ăn đồ hải sản (Tôm, mực, ngao sò ốc hến). À ra thế! Trước đây tôi có tiếp một bệnh nhân bị ung thư vòm họng. Tôi cũng tò mò hỏi trước đây anh có ăn gì lạ không thì được thú thật là ăn rất nhiều hải sản nhất là mực! Trong phương pháp Ohsawa, Tiên sinh rất kỵ việc ăn uống thừa thải protéine, huống hồ là của giới động vật!

Tôi bây giờ già rồi, ăn theo phương pháp này trễ!?

Không, không bao giờ trễ cả. Chiếc xe đậu gần một bên, không bước lên mới trễ, chớ một khi lên rồi, ngồi máy lạnh thoải mái ngắm cảnh hai bên đường có gì là trễ! Chả lẽ ngồi lỳ dưới

đất hay cuốc bộ là đắc sách hay sao? Đạo Phật thường dạy: Biển khổ mênh mang, quay đầu là bến! Bỏ gạo trắng, ăn gạo đỏ, tối ngủ ngon, không còn bón, kết quả không phải là nhân tiền sao? Những ai còn tiếp tục cuộc ăn uống sai lầm cũ, đâu phải là sướng cái miệng rồi được chết phức một cái cho rồi! Cái bệnh nó không cho ăn ngon đâu nhé! Biết bao người giàu có bệnh hoạn, chung quanh họ chất đầy món ngon vật lạ mà nào ăn được. Điều đó giống như mẹ Mục Liên trong hỏa ngục! Chỉ cần có sức khỏe, thì dầu tuổi có cao đi nữa, ăn một củ khoai, một chiếc bánh tráng vẫn thấy vô cùng thú vị!

Thành thử những người nói như trên là nói bướng khi sức khỏe hiện tại của họ còn sung, chứ một khi bắt đầu suy thì việc ăn uống, dầu cho có nhiều món ngon vật lạ cận kề, cũng chẳng thể nào nuốt cho trôi huống hồ là thưởng thức!

61 Chúng tôi là những người ăn uống theo phương pháp Ohsawa và không hề dùng thuốc để chữa bệnh. Thế thì khi bà xã có mang, phải xử trí như thế nào và nếu như mẹ thiếu sữa thì phải làm sao để có đủ sữa cho em bé mới chào đời?

Điểm đầu tiên chúng tôi nói ngay là phương pháp Ohsawa là một pháp môn tu luyện mà mục tiêu chiến lược là giúp ta khai mở trí tuệ bản nhiên bấy lâu nay bị khuất lấp. Và một khi trí tuệ xuất hiện thì con người mới thực sự thấy mình nằm trong lòng vô hạn và sống hoàn toàn tự do, hạnh phúc và công bằng. Vậy, vấn đề trị bệnh cái xác thân chỉ là bước khởi đầu và chúng ta không nên dừng ở chỗ đó mãi.

Từ nhận định đó, theo chúng tội nghĩ, chúng ta không nên quá cứng ngắt trong việc trị liệu và trong cuộc sống đời thường. Ngay Tiên sinh, trong quyển Zen Macrobiotics (Thực phẩm trường sinh và đạo Thiền) cũng chìu theo ý bà vợ bệnh nhân để ông chồng nhập viện. Đến cuối cùng, Tiên sinh mới ra tay vì cái chuyện bất ngờ trên thế gian này ở đâu mà chẳng có.

Những gì chúng tôi đề cập ở trên là muốn nói, nếu chúng ta chưa đủ bản lãnh để xử lý những trường hợp ngặt nghèo, cấp cứu thì không nên cố chấp. Ngộ biến thì phải tòng quyền. Về sức khỏe vĩnh cửu trong pháp môn Ohsawa thì chúng tôi tin tưởng đến nỗi không còn muốn bàn cải gì nữa. Còn sức khỏe nhất thời, trong thực dưỡng

cũng có đường hướng chứ chẳng phải là không, nhưng nếu chúng ta không rành rẽ mấy thì Tây y hay các ngành y mà mình hằng tin tưởng trong quá khứ, cũng không nên gạt bỏ. Như việc sinh đẻ chẳng hạn, chúng ta đâu có rành về việc đỡ đẻ và tất nhiên là phải nhờ bệnh viện tốt chớ không nên tự chuyên. Và bệnh viện là nơi họ rất thiện xảo trong những trường hợp nguy cấp, nhất là trong công cuộc giúp đỡ cho ra đời những thế hệ tương lai. Nhập gia thì tùy tục, theo chúng tôi nghĩ thì chúng ta không nên bảo thủ quan điểm của mình khi ở bệnh viện. Chừng nào về nhà hẵng hay. Tuy nhiên, chúng ta có thể có quyền từ chối đối với những gì mà người ta cho phép chọn lựa ví dụ như việc chủng ngừa nào mà mình thấy có hiểm nguy đến tính mạng.

Về trường hợp bà mẹ thiếu sữa nuôi con, đây là trường hợp bình thường, chúng ta không nên quấn quíu. Trong dân gian thiếu gì cách như hầm giò heo với đu đủ vừa chín tới, ăn rau lang luộc ... và chắc chắn trong Đông y và Tây y có nhiều phương đặc trị. Thế thì trong phương pháp Ohsawa có những món đó không. Xin thưa là Có đấy. Trong quyển "Hướng dẫn thực hành về nền Y

học Trường sinh Viễn-Đông" trang 17 đề cập đến "Bánh cơm xắt khoanh". Món này làm không khó. Có thể tìm ở các quán bán hàng thực dưỡng hay đặt họ làm. Món thứ hai là món cá chép hay cá gáy (Cá gáy các bà nội trợ có lẽ biết, các chợ cá ở Saigon có loại cá này còn sống, còn củ ngưu bàng có bán ở khu bán thuốc Bắc, đường Hải thượng Chợ lớn, xem hình vẽ con cá chép và cách làm nơi quyển "Y học thường thức trong gia đình"của Michio Kushi, Trần Ngọc Tài dịch, 1999).

Khi dùng các món đặc trị đó, lẽ dĩ nhiên là bà mẹ trẻ cần phải ăn uống rộng hay hẹp trong phương pháp thực dưỡng tùy theo phân của con. Nếu nó hơi bón thì mẹ ăn Âm hơn, nhiều bí đỏ một chút và ít muối. Còn phân loãng thì mẹ ăn Dương hơn, nhiều cà rốt một chút và mặn hơn một chút. Người thân phải biết cách nấu nướng làm sao cho ăn ngon miệng là được vì theo chúng tôi nghĩ, bà mẹ không bệnh hoạn và ăn uống thiên nhiên, nhất là theo phương pháp thực dưỡng các số 6,5,4 thì thế nào, vài ngày sau khi sinh, cũng có sữa. Sống thiên nhiên mà không sữa nuôi con mới là chuyện ngược ngạo và lạ lùng, khó mà tin cho được.

Khi có sữa đủ nuôi con, ta sẽ thấy ảnh hưởng về mặt sinh học và sinh lý của mẹ tác động hoàn toàn trên con trẻ. Cơ thể chúng rất nhạy bén và thích thiên nhiên đến không ngờ. (Con tôi hồi mới ra đời vì mẹ ít sữa nên nhất thời cho bú bình, lẽ dĩ nhiên là sữa thông thường, khi đưa núm cao su vào miệng, nó lắc đầu mạnh, đưa lần hai cũng lắc đầu, rồi lần ba lắc đầu dữ dội, mẹ nó đưa thử vú mình vào thì nó ngậm liền như cá cắn câu và cắn mạnh đến nỗi mẹ nó la lên :Á!

Còn khi ít sữa thì sao? Chúng ta chắc biết, khi có một đứa con chào đời thì cái quyền săn sóc nó không phải thuộc quyền của một người mà là thuộc một nửa của ông bố và một nửa của bà mẹ trẻ, đó là chưa nói đến thuộc ông nội bà nội, ông ngoại bà ngoại và thân bằng quyến thuộc gần gủi. Nếu ý mọi người đều nhất trí thì không nói làm gì chớ quan điểm khác nhau, nhất là có Phương pháp Ohsawa dính vào thì hay xảy ra nhiều chuyện cãi cọ giận dỗi. Thành thử để "mưa thuận gió hòa" chúng ta phải ngồi vào bàn hội nghị để thảo luận. Nếu sữa mẹ đầy đủ thì khỏi bàn vì ai ai cũng đồng tình là sữa mẹ là tuyệt vời, ngay đối với đời sống thú vật cũng thế. (Nhà tôi có con mèo mẹ sinh ra

ba con. Không biết tại sao, có lẽ vì thiếu kinh nghiệm chăng, nó không cho con bú. Thành thử chúng tôi phải can thiệp và cho bú sữa ngoài. Mấy ngày sau, chúng lần lượt chết hết. Lứa sau, có kinh nghiệm, mẹ mèo cho các con bú đầy đủ và lũ mèo con suốt ngày bú sữa mẹ và khá lớn rồi mà vẫn không chịu kiếm ăn cứ bám bú mẹ hoài, vẫn khỏe mạnh như thường.)Nếu mẹ người thiếu sữa và nhất định cho bú sữa ngoại thì chúng tôi đề nghị đối với những người trong giới thực dưỡng là nên pha phách thêm bột kokkoh mà trong sách Ohsawa có chỉ vẽ hay nấu cháo gạo lứt nồi áp suất cho thật nhừ và lấy phần váng lỏng pha vào sữa cho em bé (Nếu dùng nước cháo này mà em bé hơi bón thì ta có thể thêm vào gạo một số đậu có trong bột Kokkoh. Nên nhớ em bé rất Dương, không cho muối mặn vào sữa dầu rất ít. Vấn đề này nên xem thêm quyển "Phương pháp Trường sinh và đạo Thiền" trang 92 nói về Thực phẩm Trường sinh cho trẻ). Chúng tôi từng thấy có em bé còn đỏ hỏn bị mẹ bỏ và bà nội đã cho uống nước cháo loãng và sữa mà cũng khỏe mạnh. Sức sống của con người quả là mãnh liệt hơn muôn loài nhiều! Tuy nhiên, nếu nuôi con như thế thì mình không thể kiểm soát kỹ sức khỏe của con trong thời kỳ mà

sức khỏe của bé tùy vào sức khỏe của mẹ như bóng theo hình. Chính điều này mà trong thời kỳ cho con bú- bà mẹ nên ăn uống các số 6, 5, 4 cho có sữa và tránh việc giận dỗi, cãi cọ với chồng và chồng nhất thiết phải "dĩ hòa vi quí", tránh voi chẳng hổ mặt nào! Chớ nếu không thì hậu quả khó lường vì cái giận làm biến đổi chất sữa! Chờ cho qua giai đoạn bú sữa hẵng hay! Chúng tôi muốn nói thêm điều này mà có lẽ ít người biết là, trong thời gian cho con bú, ngoài việc tránh gây gổ, bà mẹ cũng tránh gần gũi với chồng vì đứa bé được thai giáo, nhạy cảm kinh khủng, nếu nhận thấy trong sữa mẹ có cái gì bất tịnh thì nó sẽ ngưng bú ngay đấy!

Qua thời gian bú mém, một điều quan trọng tiếp theo là cho bé ăn. Các bà mẹ thời nay vì khoa học, vì vệ sinh, nuôi con không chắc da chắc thịt, bụ bẫm như các bà mẹ nghèo ngày xưa. Tôi từng thấy các bà mẹ ấy nhai cơm và mớm cho con đấy. Cơm trắng được mẹ nhai mà còn bổ khỏe cho con huống hồ là cơm gạo lứt. Cơm này vào dạ dày của con là tiêu hóa ngay kể như chúng ăn cơm với yến sào vậy.(Yến sào trung bình có giá 5.000 USD/kg đấy quí vị ạ.) Một bên là yến của chim còn một bên là yến của người, cái nào tốt hơn trong việc

tiêu hóa và bổ dưỡng, ngẫm nghĩ ra chắc ai cũng biết. Tôi còn nghe nhờ cách cho ăn này mà một người nọ cứu mạng cho một bệnh nhân già không thể tự nhai và khi hết bệnh, họ trả ơn, cho chọn một trong đám con gái đẹp đẽ của mình, lựa cô nào cũng được, mà cưới làm hiền thê đấy!

62 Vào ngày 4/6/07 trên báo Tuổi trẻ có cho biết thông tin "Bác sĩ tử thần ra tù". Ông bác sĩ này đã "giúp" thân chủ của mình ra đi vĩnh viễn một cách êm đềm bằng cách tiêm độc dược cho họ. Ông ta không được chính quyền Mỹ chấp nhận cái lối hành xử như vậy nên đã bị bỏ tù và đã ngồi trong đó đến 8 năm. Ông nghĩ sao, chớ những bệnh nhân tuyệt vọng của bác sĩ trên và ngay cả ông bác sĩ này nữa, mà biết được phương pháp Ohsawa, thì ông có chắc rằng họ sẽ đâu còn dựa vào cái giải pháp khốn nạn quá đau thương kia?

Khi con người đi vào đường cùng mà lại bị đau đớn thân xác thì họ chỉ còn có giải pháp là chết phức đi cho rồi! Nhưng nếu tình trạng không đến nỗi quá đáng như bệnh nan y kèm theo sự đớn đau thì có lẽ họ không dám liều

mình. Câu chuyện "Thần chết và lão tiều phu" của La Fontaine là một minh chứng thú vị:

"Đành chết là hết nợ
Sao mà ai cũng sợ
Mới hay bụng thế gian
Khổ mà sống còn hơn!"

(Nguyễn Văn Vĩnh dịch).

Thế là cuộc sống vốn vô cùng quí giá, hơn mọi thứ trên đời này, mà chỉ vì hoàn toàn bế tắc nên mới ra nông nỗi.

Một cánh cửa hẹp trong hoàn cảnh này quí giá biết bao nhiêu. Hẹp lúc đầu nhưng càng đi càng thấy con đường rộng mở và mở ra thênh thang! Trừ những con người mà bộ óc hoàn toàn tăm tối, không phân biệt được điều chi, còn ngoài ra đó là chiếc phao cứu sinh hoàn toàn đáng tin tưởng vì không có cái cảnh lợi dụng hoàn cảnh ngặt nghèo của bệnh nhân để mưu đồ lợi nhuận.

Dầu cho con bệnh có đau đớn đến đâu, một khi áp dụng giải pháp tối ưu là số 7 hay nhịn ăn trong một vài ngày đầu thì sức khỏe có dấu hiệu phục hồi ngay, giống như một cái bong bóng bơm căng

chỉ chực nổ tung mà nay thì cho xì hơi ra bớt và không còn thổi nữa!

Nhưng ai là người dùng phương pháp này để "tiêm" cho bệnh nhân một liều "an thần" vương đạo để phần đông thiên hạ cũng như pháp luật khỏi mệnh danh họ là " tử thần"! Đó là thầy thuốc hay bác sĩ chớ ai! Họ là giới người được quần chúng hầu như tin tưởng. Thôi thì không còn khám bệnh lấy tiền bệnh nhân được nữa thì cũng nên "làm phước"chỉ cho họ một con đường mà chắc hẳn rằng dầu không thích nghiên cứu chớ giới Bác sĩ cũng từng nghe "phong thanh" đâu đó và hồi nào! Câu chuyện tôi từng kể về một phụ nữ bị cho rằng không thể lập gia đình, mà có lập gia đình thì không được có con là một ví dụ vô cùng cụ thể và có bằng chứng hẳn hòi!

63 Tôi nghĩ rằng trong giới người đi tu, thì phương pháp Ohsawa này vô cùng thích hợp cho họ hơn là lối ăn chay thông thường, thế thì tại sao tôi thấy họ hầu như "không chịu nổi" một lối ăn uống cách mạng và phụ trợ cho đạo pháp như thế?

Tiên sinh Ohsawa từng nói, phương pháp này rất dễ hiểu, rất dễ theo nhưng lại vô cùng khó đối với một hạng người nào đó. Khi chúng tôi dùng phương pháp này trong đời sống hằng ngày của mình thì tôi mới nhận ra sự thật này. Cái ngon cái đẹp mới nếm, mới nhìn qua, quá hấp dẫn để lôi cuốn con người, hình ảnh cúa bột ngọt hay của cô gái đầy phấn son có thể cho ta một ví dụ dễ hiểu. Chớ cái ngon của thực phẩm thiên nhiên hay cái đẹp cúa một cô gái "chân quê"thì phải sống gần và thường xuyên mới thấy cái đẹp thật và quí trọng. Tôi từng nghe các ni cô trong chùa nói rằng, nếu nấu canh mà không gia bột ngọt làm sao mà ăn! Hiện nay ở cấp 1, nhà nước ta không cho dùng bột ngọt trong bữa cơm của học sinh đâu đấy! Đó là một bằng chứng cho thấy bột ngọt bị nhận diện là không tốt trong ẩm thực, thế thì tôn giáo là nơi chuộng cái tốt, cái thiện, tại sao họ cứ mãi dùng thứ bột"quái quỷ" này nhỉ? Tôi từng đọc một tài liệu nói về thứ bột ấy. Một khi nằm trong cơ thể người thì như con kỳ đà cản mũi, nó không cho cơ thể hấp thụ một chất i-ốt nào. Đó là một lý do mà người thường ăn nhiều bột ngọt bị bệnh bướu cổ. Có một bệnh mà người ta thường gọi là "hội chứng tiệm tàu". Nơi

ấy việc sử dụng bột ngọt lên đến mức tối đa nên đôi khi vừa ăn xong một bữa ở đấy thì có thể xảy ra tình trạng cơ thể ta cảm thấy lạnh từ sau hành tủy tức ót đến nỗi cả tiếng đồng hố sau mới dứt! Chung qui cũng là tại cái khoái của một giác quan mà ta đành phải mang một cái bệnh vào người. Đối với người thường trong thế gian thì không nói làm gì chớ người đã quyết tâm tìm chân lý trong cuộc đời mà để cho những thứ độc địa lôi cuốn thì quả là khó hiểu! Và cũng chính vì thế, chúng tôi nhận thấy lời của Ohsawa nói chí lý, cái càng thấy dễ thì càng khó. Cái nghịch thường quả là một sự kiện tưởng chừng nhỏ không đáng lưu tâm, nhưng thực ra nó chiếm một nửa trong chân lý tuyệt đối Âm Dương và trên con đường học hỏi, chúng tôi thường nhắm vào con người nội tâm chớ ít trọng thị cái cánh bên ngoài!

64 Ông có chắc rằng phương pháp Ohsawa luôn luôn cho con người một kết quả khả quan hay không ?

Tôi thì tin tuyệt đối phương pháp Ohsawa sẽ đem lại cho con người một kết quả vượt quá sự mong ước. Và tôi không tin người nào nói rằng ăn uống theo phương pháp này mà không thấy kết

quả khả quan. Vì sao? Vì tôi không tin họ ăn uống đúng bài bản mà sách vở Tiên sinh chỉ bày. Họ nghe theo những thầy dùi bày vẽ ăn cho ngon miệng trong khi tình trạng bệnh ở giai đoạn trị không cho phép như thế.

Ví dụ để chữa nhanh thì phải ăn ngũ cốc và rau theo tỉ lệ 95-5 thì họ ăn rau hay đồ ăn nhiều hơn cơm. Sách bảo uống ít nước chừng nào thì quí chừng ấy thì họ uống nào là nước đậu đỏ, nước trà gạo, canh dưỡng sinh. Những thứ nước này nếu mà thấy tốt thì không nói làm gì, nhưng qua một thời gian dùng, họ than sao ăn theo phương pháp Ohsawa mà không thấy hết bệnh. Đó là vì họ quá ham muốn, họ tưởng tượng con cọp mà lấy cánh đại bàng gắn vào thì nó sẽ chạy nhanh hơn. Nhanh đâu chưa thấy mà thấy nó vướng vít như thế nào ấy, chạy không nổi!

Rồi cái vụ muối mè nữa chứ. Sách Ohsawa viết thì tỉ lệ mè với muối là 5-1 hay 4 -1 thế mà cũng thầy dùi bảo rằng muối ấy rất mặn, không dùng được cho người Á đông hay người bị bệnh áp huyết cao hay tim mạch. Họ không hiểu rằng chẳng cần biết người Á người Âu nào cả, hễ bệnh thì hoặc Âm hoặc Dương quá đáng thôi mà Âm thì thường là nhiều hơn. Khi ăn cơm gạo lứt thì

muối mè tỉ lệ như trên làm tăng tính Dương cho cơ thể mau hơn. Cái quan trọng của muối mè là muối chứ không phải là mè. Mè chỉ là một chất dẫn để làm cho cái mặn gắt của muối bớt đi thôi. Nhờ ăn theo tỉ lệ muối mè này mà một bệnh nhân thấy phương pháp Ohsawa đem lại kết quả tốt nghĩa là họ thấy tinh thần phấn chấn lạc quan hơn là khi ăn theo tỉ lệ nhiều mè. Lẽ dĩ nhiên là theo trải nghiệm ta sẽ biết mình sẽ ăn đến một lượng nào thích hợp nhất, cho kết quả tốt nhất. Nên nhớ, nếu ta không ăn gạo lứt mà ăn gạo trắng thì cơ thể khó dung nạp muối đấy!

Tiếp đến là việc cữ kiêng. Gặp mùa trái vải, gặp dịp Trung thu, khi bệnh còn nặng mà cứ tự nhủ lòng, ăn chút đỉnh không sao thì bệnh tình làm sao lui nhanh cho được. Ohsawa thường nói (Xem phần phụ lục trong Phục hồi sức khỏe) mình không cấm việc ăn trái cây, nhưng khi còn bệnh thì ta tạm thời cữ kiêng để phục hồi sức khỏe đi đã.

Nói tóm lại, khi áp dụng phương pháp thực dưỡng Ohsawa mà không thấy kết quả tốt đẹp nhanh như ý muốn thì hãy xem lại các quyển sách mà Tiên sinh viết để xem mình sai phạm ở chỗ nào để tìm cách khắc phục. Và một khi khắc phục

được những sai sót và trăn trở trên tự thân, bỏ đi những lời nghe mà áp dụng không thấy hiệu quả, tự thấy mình khỏe ra là ta đã thành công rồi vậy.

Kinh nghiệm nơi chính mình mới là ông thầy dạy tuyệt vời.

65 Hiện nay Khoa học thường tuyên cáo rằng trong tương lai họ sẽ tìm ra nhiều phương thuốc và kỹ thuật thần kỳ để đáp ứng nhiều chứng nan y và làm tăng tuổi thọ nhân loại. Nếu quả như vậy thì phương pháp Ohsawa sẽ không còn chỗ đứng chăng và đâu còn lý do để tồn tại!?

Hiện nay đâu phải khoa học không có thuốc men và kỹ thuật kỳ diệu mà Ohsawa thường gọi mỉa là những "viên đạn thần", thuốc kháng sinh chẳng hạn, để chuyên trị những chứng mà ở Tây phương khi khoa học chưa tiến bộ, người ta thường chịu thua. Nhưng chúng ta cũng thường thấy trong cuộc chạy đua marathon giữa bệnh và thuốc thì thuốc không chạy theo kịp bệnh. Đó là chưa nói đến cùng một bệnh nhiễm khuẩn mà khuẩn về sau lại mạnh hơn khuẩn "tiền nhiệm", thành thử thuốc cũ khó trị và khoa học lại tìm thứ

mạnh hơn. Ví dụ đã có penicilin, sau một thời gian lưu hành, thuốc này thấy yếu đi, thì phải có penicilin mạnh hơn tức "dur" hơn, penadur chẳng hạn, và tất nhiên khoa học đâu ngừng ở thuốc này và các nhà khoa học luôn luôn là có việc làm để sinh nhai, không bao giờ thất nghiệp cả. Họ quay cuồng trong cuộc tìm kiếm trong khi nền y học Đông phương đã ngưng nghỉ từ lâu và học đang nghiên cứu những thứ thú vị hơn trên một bình diện khác.

Phương pháp Ohsawa của miền Viễn Đông là một nền y như thế. Tiên sinh khi đưa phương pháp này ra giữa chợ đời, việc trị bệnh xác thân chỉ là một lối dẫn kỳ diệu để con người nhờ đó mà được thấy một nền "Đạo" từng bị mất đi trong quá khứ, chưa thấy một ai có khả năng khai phá và vực dậy trong hằng bao thế kỷ gần đây.

Ngày nay được thừa hưởng, chúng ta thấy quả thật, việc trị liệu về sinh học, sinh lý chỉ như "búng ngón tay", điều quan trọng là sống, sống như thế nào để tự do hay ràng buộc, hữu hạn hay vĩnh cửu, bất công hay công bằng. Tôi còn nhớ, trong cuốn tiểu thuyết " Xuân Nguyệt" của Quỳnh Dao có một câu trích dẫn: "Những đam mê ở trên đời này là những tên cướp, cướp đi đời sống của con người."

Qua nhiều đêm suy nghĩ, tôi thấy con người dễ dầu gì thoát khỏi những đam mê trên trần thế, dầu thuộc lãnh vực nào cũng vậy. Vì sao? Vì chúng làm hạn hẹp cuộc sống, một cuộc sống bừng bừng quay tròn 360° sẵn sàng khai mở tâm linh vô hạn để cho ta thấy nguồn cội của Âm Dương chứ không phải hướng về một phía trong môi trường kinh tế hiện đại để hầu như chỉ để thành tựu những gì trong phạm vi vật chất, hữu hạn!

Nói tóm lại, phương pháp Ohsawa đâu phải là một đối tượng cạnh tranh với khoa học mà mất chỗ đứng độc đáo của nó.

Một chỗ đứng tan vào vô hạn thì làm sao có cái gì quật ngã nó được.

Ông có nghĩ rằng phương pháp Ohsawa cần phải kết hợp với "Thiền" để "tăng cường sức mạnh" của một phép thực dưỡng hay không ?

Khi chúng tôi dịch quyển Zen Macrobiotics ra đề tựa "Phương pháp Trường sinh và Đạo Thiền" là để làm nổi bậc chỗ "chơi chữ" của Tiên sinh Ohsawa, bởi lẽ chữ "Zen " trong Nhật ngữ có

nhiều nghĩa mà hai có liên quan đến vấn đề Thực phẩm và Thiền. Toàn bộ quyển sách, Ohsawa không đề cập gì đến Thiền như trong các kinh sách tôn giáo mà ròng về cách ăn uống làm sao cho đúng phép. Từ đó vấn đề "Satori" (Ngộ) sẽ không cầu mà được, tức là trí phán đoán tối cao của chúng ta, bấy lâu nay bị che lấp, sẽ được khai mở trọn vẹn như ánh sáng mặt trăng mặt trời một khi thoát ra khỏi đám mây mù che phủ. Vấn đề chỉ là thế thôi nhưng đầy ẩn ý. Tiên sinh không đưa vào phương pháp Macrobiotics một hệ tư tưởng tôn giáo nào, dầu hệ đó có là Thiền chăng nữa! Vì sao? Vì nhan nhãn trong các tác phẩm, Tiên sinh thường nói rằng Y học Viễn Đông là mẹ đẻ của tất cả nền văn minh và mọi đại tôn giáo Đông phương. Đã là gốc gác thì thêm râu ria vào nữa mà làm gì. Mà thực ra râu ria nó có mọc ra đấy. Ràu ria thật sinh ra tự da thịt của một thân thế sinh hoạt theo luật thiên nhiên "Thân thổ bất nhị".

Thành thử trong pháp môn thuần khiết Âm Dương tuy đơn sơ dễ hiểu nhưng chứa vô vàn điều kỳ diệu mà chúng ta chưa phát giác ra, chúng ta không nên đem những cái thành quả hay phương pháp tâm linh gọi là "Thiền" để làm phức tạp vấn đề trường sinh, thực dưỡng vì nếu có đọc "Châm

cứu và nền Triết học Viễn Đông" (cùng người dịch), chúng ta sẽ thấy rằng, nền tảng của tòa lâu đài giác ngộ ở Đông phương phải được xây dựng trên cơ sở sinh vật học và sinh lý học tức là trên thức ăn đặc và lỏng, chứ nếu chỉ dùng thực phẩm tâm linh thì điều ấy rất nguy hiểm. Còn nếu dùng cả hai thì cũng tốt thôi, nhưng chúng tôi thiết nghĩ coi chừng vấn đề trở thành phức tạp nếu người thực hành phương pháp thực dưỡng ham hố hay đi lạc qua một đường lối không cơ bản.

Đã là con người, trước khi đi vào con đường thực dưỡng, không ai là không mang trong lòng một vấn đề đang cần giải quyết hay nan giải, phương pháp Ohsawa sẽ giúp cho họ nhìn vấn đề không còn mù mờ như trước mà sẽ rõ ràng hơn, ngay cả vấn đề tâm linh mà bấy lâu nay chúng ta hằng ấp ủ. Tiến trình ấy xảy ra rất tự nhiên làm con người rất thoải mái, không tu mà được!

Và chúng tôi xin nói cho rõ hơn một chút, một khi "Thiền"nằm ở đầu môi chót lưỡi, không thuộc bản thể của vạn pháp tức giáo ngoại vô ngôn vô ngữ, thì nó thành một loại mạt vàng dính vào tròng con mắt mình. Quí đâu chưa thấy chứ nó làm con mắt, vốn không được dính bất cứ vật gì mới tốt, lại bị xốn xang, vô cùng khó chịu!

67 Ngày 16/8/2007 trên trang 2, mục Thời sự báo Tuổi Trẻ, có mục đề cập: 30.000 nam giới có quan hệ tình dục đồng tính và Cục Phòng chống HIV/AIDS có trưng cầu các giải pháp sáng tạo dự thi trong quần chúng để trấn áp một trong những dịch bệnh thế kỷ, ông nghĩ sao phương pháp thực dưỡng Ohsawa có làm nên một điều kỳ diệu ấy không?

Điểm đầu tiên chúng tôi muốn nói là Phương pháp Ohsawa có cơ sở lý thuyết của một nền triết học Dịch cổ Âm Dương. Vạn vật trong thiên nhiên thuộc giới tiến bộ về cơ thể học nhất là loài người đều thể hiện Âm Dương một cách rất rạch ròi để nòi giống phát triển. Vì một lý do nào đó mà người đàn ông không còn là đàn ông và một người đàn bà không phải là một đàn bà thì đúng là loạn Âm Dương trong trời đất!

Nói về sinh thực tính bị hỗn loạn, Tiên sinh Ohsawa cho rằng tất cả đều do một đường lối ẩm thực không đếm xỉa gì đến luật sinh học mà ra. Và ông cũng cho rằng phương pháp này sẽ trả nam tính lại cho người đàn ông và nữ tính

cho người đàn bà. Vấn đề là chúng ta phải áp dụng việc ăn uống đúng bài bài bản để chứng nghiệm nơi tự thân.

Còn nói về cơn đại dịch HIV/AIDS, cả thế giới đều lo sợ hơn các đại dịch cúm gia cầm, bò long móng...nhưng đối với ai từng hiểu và áp dụng phương pháp thực dưỡng Ohsawa thì vấn đề này rất dễ giải quyết và giải quyết gọn, "có gì phải ầm ĩ"!

Bất cứ vấn đề nào cũng vậy, nếu chúng ta giải quyết từ gốc thì dứt khoát và thế là một khi hết, dứt khoát là hết hẳn, không còn phải lo âu dây dưa rễ má, hệ lụy dài lâu, không biết đến bao giờ!

Về vấn đề áp dụng trong thực hành, điều quan trọng nhất là chính người mắc bệnh phải hiểu lý thuyết để thực hành cho đúng phương pháp. Đây là vấn đề tự giác của bệnh nhân vì nếu áp dụng đại trà và ép buộc thì việc phá cách không khỏi xảy ra và sự thành tựu trăm phần trăm cũng khó có mỹ mãn.

Vậy để thành tựu tối đa, việc tập trung để chữa trị nếu làm được thì nhà nước cứ làm, nhưng đồng thời phải vận động và tạo điều kiện cho bệnh nhân có nhiều sách về phương pháp thực dưỡng Ohsawa để đọc và tìm hiểu. Chúng ta phải có

nhiều cán bộ hiểu biết về vấn đề này để tư vấn cho họ và cho họ biết nhiều địa chỉ của những trung tâm bán thực phẩm Ohsawa ở Việt Nam và nước ngoài và của những người đã từng thoát khỏi những ca bệnh ngặt nghèo để họ thêm nhiều niềm tin và tin tưởng mạnh mẽ.

Hiện nay chúng tôi đã dịch thuật và biên tập và sáng tác nhiều sách về vấn đề thực dưỡng như:

Hướng dẫn thực hành về nền y học trường sinh Viễn Đông,

Phục hồi sức khỏe theo phương pháp Ohsawa,

Những bức thư chân tình về phương pháp thực dưỡng,

Triết lý y học Viễn Đông,

Phương pháp Trường sinh và Đạo Thiền,

Châm cứu và nền triết học Viễn Đông,

Giúp trí nhớ những bài giảng về triết học và y lý Viễn Đông,

Trật tự Vũ trụ,

Phương pháp Ohsawa, hỏi và đáp ...

Sách về phương pháp Ohsawa đọc rất dễ hiểu. dầu trên bình diện từ ngữ có nói đến triết học mà

trẻ con cũng có thể nắm bắt nên nếu bệnh nhân mà được đọc thì chắc chắn họ rất dễ phát khởi một niềm tin mạnh mẽ dầu phương pháp này không cần niềm tin như ở trong các tôn giáo. Vì sao? Vì nó là một lẽ đương nhiên trong nhận thức của con người bình thường và việc thực hành kiểm chứng chỉ trong ba, bảy, hay mươi ngày chứ không cần phải mỏi mòn đợi chờ đến tháng nọ năm kia. Hơn nữa, trên thế giới, phương pháp này đã phổ biến rộng và có rất nhiều trung tâm bán đồ ăn thức uống thực dưỡng, cộng thêm biết bao người hết bệnh nhờ phương pháp kỳ diệu ấy có địa chỉ hẳn hòi, chúng ta tha hồ nhờ họ tư vấn.

Chúng tôi hy vọng rằng sau khi đọc qua các quyển sách dịch và soạn của chúng tôi, người ta sẽ thấy cái "hữu lý" của nó và việc chữa trị HIV/AIDS cùng biết bao bệnh nay nan y như Ung thư ...hiện nay đang xảy ra trên đất nước Việt Nam, (nhất là trong giới người nghèo đến tội nghiệp mà báo An Ninh Thế Giới gần đây có nói đến, bao nhiêu đồng tiền tích cóp, cắc ca cắt củm của họ cũng phải đội nón ra đi trong một sáng một chiều vì hóa trị, xạ trị...) sẽ mở ra một hướng đi y học nhân bản mới, cách mạng, thênh thang và thú vị, không đến nỗi bế tắc và vô cùng khó

chịu như hiện nay không những ở đất nước ta mà trên toàn thế giới. Đó là chưa nói, nếu phương pháp này được truyền bá rộng rãi thì nhân dân và công nhân viên chức nhà nước như thể được tăng thu nhập **ảo** hằng tháng có đến 50%. Tuy **ảo** mà **thật** vì họ sẽ không mất mát về thuốc thang và thực phẩm công nghiệp xa xỉ phần nhiều độc hại bán nhan nhân ở thị trường trong lương hướng của họ. Còn nếu họ được tăng lương thu nhập **thật** như nhà nước thường làm trước đây thì vật giá ở thị trường sẽ tăng theo cùng tiền bệnh hoạn thuốc thang không thể không đổ mất, thành thử số tiền tăng **thật,** đâm ra **ảo**!

Những điều phát biểu trên là tâm huyết lâu nay của chúng tôi. Chúng tôi lúc nào cũng mong muốn nhân dân mình, đồng bào mình được dồi dào sức khỏe một cách cụ thể và chủ động, không cần phải nhờ ai chúc phúc cho được như thế vào những dịp lễ lộc hằng năm ở đầu môi chót lưỡi và hoàn toàn là sáo ngữ!

Trong các gia đình, chúng tôi thấy có những đứa trẻ rất dễ thương, lễ phép, chăm học, vâng lời dạy bảo tốt lành của cha mẹ thầy

cô; nhưng ngược lại cũng có nhiều trẻ tánh tình kỳ cục, mất dạy, ai thấy cũng ghét, cha mẹ dầu dùng biện pháp mạnh là đánh đập nhưng chúng nào tật nấy, không sao sửa được, vậy phương pháp Ohsawa có giúp cho chúng điều chỉnh được tính tình để trở thành một đứa trẻ tốt lành mà mẹ cha hằng mơ ước hay không?

Quả thật như vậy, có những đứa trẻ dầu hư hỏng nhưng rất dễ dạy nếu các bậc trên trước rành tâm lý để dạy bảo. Trong xã hội văn minh ngày nay, đường hướng tâm lý coi như được các nhà giáo dục chú trọng và môn tâm lý học được coi như một môn học đắc dụng và số người học môn này lấy các bằng cấp cao tiến sĩ không phải là hiếm! Thế nhưng cũng như thuốc, tuy trị được nhiều bệnh, nhưng có những bệnh nan y không thuốc nào chữa được, dầu có cố đến đâu thì cũng đỡ tạm chớ không dứt hẳn! Điều này ta thấy nơi những tội phạm, có những kẻ vào tù ra khám như ăn cơm bữa mà xã hội coi như chỉ còn có cách cho ra khỏi cộng đồng. Cũng như thuốc bất lực trước các chứng nan y, còn phương pháp Ohsawa có hơn gì các liệu pháp tâm lý như đã từng tỏ ra rất tuyệt vời đối với các bệnh thể chất của con người?

Chúng ta để ý rằng, con người hư hỏng, họ rất ngoan cố và ngạo mạn. Họ hư từ gốc tâm tánh, từ bẩm sinh, từ gốc tế bào, thành thử không một ai cải tạo họ nổi ngay khi tuổi đời còn rất bé bỏng. Vậy nếu ai đó mà muốn cải hóa họ thì phải dựa vào một đường hướng khác, làm kẻ bị cải hóa không biết là mình đang được cải hóa. Chỉ có đường hướng sinh học mới làm được như vậy vì sự việc được thành tựu từ nơi "vô ngã vô nhân" mới làm cho con người ấy - đang được thay da đổi thịt - không cảm thấy "khó chịu" vì sự hiện diện của "thầy đời"!

Vậy những bậc cha mẹ muốn dạy con "mất dạy" hay những trung tâm cải huấn muốn cải tạo tận căn để những tội phạm "cứng đầu", họ phải dùng liệu pháp sinh học thiên nhiên mà khỏe khoắn nhãn tiền trong một thời gian không mấy lâu dài. Chứng minh cho điều này là ở nhà tôi có một chị giúp việc, chữ nghĩa không bao nhiêu, sau khoảng một năm ăn cơm gạo lứt ở trong nhà tôi, một ngày nọ nói chuyện vui, chị thú nhận: "Độ này không biết sao tôi ít nói, hiền bớt rồi, chớ trước đây tôi rất nóng tính, rất dữ, dễ ăn thua đủ với mọi người ..." Còn về phần tôi, mỗi ngày tôi cũng thấy mình dễ chịu hơn. Tôi thích thua mọi người hơn là hơn thiên hạ. Chính điều này, tôi nhận

thấy mình có nhiều bạn thân hơn và họ sẵn sàng giúp đỡ khi họ nhận thấy tôi có khía cạnh nào đó cần giúp đỡ mà không cần tôi ngõ ý! Đó là điều mà trước đây tôi chưa từng có ...

Phương pháp Ohsawa đã làm cho tinh thần con người dễ ổn định. Mà đã ổn định - một phần nào của chất liệu "thiền" - con người ta "dễ chơi" hơn, dễ có nhiều bạn thân chân thật hơn và khó có ai ghét bỏ mình. Thế là cuộc sống không còn phải "than trời trách đất" và vũ trụ này, sáng mở mắt ra là ta thấy, dường như - mà quả thật như thế - tất cả đều dành hết cho ta! Ôi, một hạnh phúc từ máu thịt của ta, khó có một ai đánh đổ!

69 Tại sao trong sách Ohsawa thường nói, ta phải tri ân bệnh tật, bệnh làm ta đau khổ mà tri ân cái nỗi gì?

Quả thật thế, câu nói của Tiên sinh dường như là một nghịch lý! Nhưng chúng ta thử nghĩ xem, nếu đường đời mà bằng phẳng thì con người đâu có giỏi giang gì, đâu có học hỏi gì! Nếu chúng ta xem lại những ngày đầu tiên làm máy bay, những máy bay của anh em wright có chiếc nào bay lên được và biết bao chiếc của những

người cùng nhiệt huyết đều chúng số phận và thân thể họ thì trầy vây tróc vẩy! Họ đâu có chịu thua. Rồi trải qua hơn trăm năm, ngày nay chúng ta có những phi cơ không những an toàn hơn và bay nhanh mà vô cùng tráng lệ! Bất cứ ngành nghề nào cũng vậy, nếu ta thành công sớm thì không học hỏi nhiều và cái thành công ấy có thể là thiếu bề dày kinh nghiệm và được vững chãi cùng năm tháng! Có đau khổ, có đớn đau, có cay đắng nhiều bề, có trăm đường tủi nhục thì thành công mới thú vị và có thể kể thành một câu chuyện đời vui cho con cháu mai sau! Thế là ta cũng nên tri ân cuộc đời từng bạc đãi ta chứ!

Về bệnh hoạn cũng thế! Bệnh mà hết nhanh cũng không hay lắm đâu! Có trầy trật ta mới học hỏi nhiều và kinh nghiệm nhiều để giúp đỡ cho kẻ khác vì trong cuộc chữa trị không phải ai cũng giống ai đâu.

Hơn nữa, nếu bệnh lành nhanh, ta dễ "dữ ngươi" mà vội coi thường bệnh hoạn của mình, không trị đến tận gốc, đến nỗi một ngày xấu trời nào đó, nó sẽ trở lại nặng hơn mà mình đỡ không kịp.

Và chúng tôi cũng xin nói thêm, phương pháp Ohsawa ra đời với một mục đích cao thượng và

tuyệt vời là giúp chúng sinh khai mở trí phán đoán siêu việt tiềm ẩn trong mỗi con người để họ sống một cuộc đời thật là tự do, thật là thoải mái, thật là công bình, trong bất cứ tình huống nào dầu cho có phong ba bão táp, nên nếu mà không bệnh hay bệnh hết nhanh thì con người thường không chịu ăn uống đúng phép quân bình lâu dài nên những lợi ích tinh thần vô cùng cao quí nói trên sẽ không thành tựu và họ chỉ có thể sống tương đối khỏe và hạnh phúc nhưng hai thứ này chỉ hiện hữu một cách phiến diện và hoàn toàn là phù du mộng ảo!

70 Chúng tôi lấy làm lạ là tại sao hằng năm, người trong giới Thực dưỡng Ohsawa không làm lễ kỷ niệm sinh nhật Tiên sinh mà làm kỵ giỗ. Điều này khiến cho nhiều người nghĩ rằng, không biết Ohsawa có bà cao, ruột rà gì với giới thực dưỡng Việt nam không?

Thật ra Ohsawa là người Nhật, không có bà con ruột thịt với người Việt nam ta, cũng như các ngài Chúa, Phật, Khổng, Lão, Môhamết, ...vậy. Nhưng ở bên Nhật, bà Lima hồi còn sinh tiền, chắc là làm kỵ giỗ vì Tiên sinh là phu quân của bà! Ở Việt nam, người ta làm kỵ giỗ người.

Điều này khi ai đó hỏi chúng tôi tại sao làm thế thì mình không biết trả lới sao cho ổn thỏa!

Chúng tôi thiết nghĩ, Tiên sinh Ohsawa là một bậc vĩ nhân của thế giới, một bậc tông sư trong đạo pháp giác ngộ chân lý của cuộc đời và vũ trụ thì ngày sinh nhật, ngay cả của một chúng sinh tầm thường cũng là trọng đại, huống chi là của Người. Làm giỗ Nguyễn Du, làm giỗ Nguyễn Trải chỉ có trong giòng giõi của những vị ấy, chứ dân tộc ta thì chỉ kỷ niệm ngày sinh nhật của các vị mà thôi!

Vậy ai muốn làm gì thì làm, nhưng chúng tôi chỉ kỷ niệm ngày sinh của vị đạo sư của mình cũng như trong Phật giáo có ngày trọng đại là Phật đản và trong đạo Chúa thí có ngày Mừng Chúa giáng sinh!

71 Tại sao khi tôi chỉ cho nhiều người ăn theo phương pháp Ohsawa thì ai nấy đều đạt kết quả khả quan đến nỗi tôi tốn tiền mua sách biếu cho họ xem thêm, nhưng đối với tôi, ăn uống số 7 đúng bài bản theo sách chỉ dẫn mà cảm thấy trong người yếu hơn hồi chưa ăn. Việc này làm cho tôi cảm thấy hoang mang và

nghi hoặc. Không lẽ phương pháp Ohsawa "khai trừ" tôi ra?

Nhìn người hỏi tôi câu này, tôi hỏi họ có ăn gì ngoài sách vở cho phép không. Họ đáp rằng không và ăn uống rất nghiêm túc cả hơn tháng số 7 đúng nghĩa và ngày 3 bữa và mỗi bữa 1 chén. Tôi hỏi sức khỏe nay thấy như thế nào. Đáp, thấy yếu hơn trước. Hỏi, yếu nhưng có bệnh gì không? Đáp, yếu nhưng làm việc không thấy mệt mỏi như hồi khỏe trước đây! A! Thế là tôi đã thấy lời giải đáp! Ông ta là một người to con, khỏe theo cái kiểu của người lao động làm việc tay chân nhiều, tập thể thao nhiều nên khi ăn một thực đơn rất quân bình tức số 7 thì đương nhiên cái quân bình này làm hạ cái Dương khỏe bất quân bình đi và thấy mình yếu hơn trước là một điều bình thường và rất tốt, cũng như một cái bong bóng bơm căng mà nay không bơm thêm nữa mà lại xì hơi nên nó mềm là lẽ đương nhiên. Cái mềm này rất tốt và nó sẽ không làm cho quả bóng nổ tung một lúc nào đó quá căng! Điều chứng minh cho cái tốt này là Ông làm việc không thấy mệt như trước đây. Cái "yếu mà dai" sức còn hơn cái "khỏe mà ảo".

Tuy nhiên, nếu không muốn yếu mà muốn dai, đồng thời muốn khỏe nữa kìa, thì không có gì khó. Bởi Ông là người to con, cái lượng cơm ông ăn vào mỗi bữa 1 chén không đủ đâu vào đâu, ông nên ăn thêm một chút lê-ghim chiên, xào, hấp và nhờ các món đưa cơm này, ông có thể ăn nhiều được, chớ chơi cơm lứt, muối mè ròng không thôi, ai cũng như ông, người ta không thể ăn lâu dài cho "vừa cái bụng" được!